

OPINNÄYTETYÖ (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja

2015

Susanna Vainio ja Tanja Laaksonen

MINKÄLAISTA TIETOA NUORET SAAVAT KANNABIKSESTA INTERNETIN VÄLITYKSELLÄ?

– tietoa terveydenhuollon ammattihenkilöille



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Susanna Vainio ja Tanja Laaksonen

MINKÄLAISTA TIETOA NUORET SAAVAT KANNABIKSESTA INTERNETIN VÄLITYKSELLÄ? – TIETOA TERVEYDENHUOLLON AMMATTIHENKILÖILLE

Kannabis on Suomessa ja koko maailmassa yleisin käytetty huume. Eurooppalaisen vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan 15–16-vuotiaista suomalaisnuorista 11 % on kokeillut kannabista ainakin kerran elämässään. Cannabis on Suomessa laiton päihde, joka on luokiteltu huumausaineeksi. Suomessa kannabiksen käyttö ja hallussapito ovat rikoksia. Varsinkin nuoruusiässä kannabiksen käyttö on haitallista aivojen kehittymisen ollessa vielä kesken. Kannabiksen päihdyttävä vaikutus perustuu sen kannabinoideihin eli huumaaviin vaikutusaineisiin. Kannabinoidit lisäävät dopamiinin vapautumista aivoissa, mihin liittyy usein mielihyvän ja rentoutumisen tunne. Nuorella tarkoitamme työssämme nuoria iältään varhaisnuoruuden 12–vuotiaasta myöhäisnuoruuden 22–vuotiaaseen.

Suomalaisnuorten kannabiksen käytön yleistyminen viime vuosikymmenen puolivälistä lähtien on huolestuttava kehityssuunta. Noususuuntaan on vaikuttanut muun muassa kannabis asenteiden muuttuminen positiivisempaan suuntaan. Nuorilla on usein mielikuva siitä, ettei kannabiksen käyttö ole vaarallista tai terveydelle haitallista. Cannabisin terveysvaikutuksia verrataan usein alkoholin ja tupakan haitallisuuteen. Internet on nuorten ensisijainen tiedonlähde, joten sen sisältö ei ole merkityksetöntä nuorten asenteiden kannalta. Terveiden edistämisen näkökulmasta on erityisen tärkeää, että nuorella on oikeanlaiset tiedot kannabiksesta, sekä sen käytön riskeistä.

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada selville mitä tietoa nuoret saavat kannabiksesta Googlen hakupalvelun välityksellä. Tehtävänä on rakentaa taulukko Googlen ”cannabis” hakusanan tuottamista tuloksista, jonka avulla analysoimme hakutulosten luotettavuutta. Tarkoituksena on olla tukena laadukkaana potilaslähtöisen hoitokontaktin toteuttamiselle kannabista käyttävien nuorten kanssa työskenteleville ammattihenkilöille.

Haun tuloksena ilmeni, että hakusanallamme tuli vain vähän luotettavia lähteitä. Tuotoksena saatiin ulkoasultaan selkeä ja aiheemme pohjalta tehty ensisijaisesti peruskouluikäisille suunnattu plakaatti, johon on kirjoitettu luotettavat cannabis tietolähteet www-sivustoineen.

ASIASANAT:

Cannabis, nuori, kannabiksen käyttö, terveysvaikutus, plakaatti

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nursing degree | Nurse

2015 | 49 pages + 3 attachment

Camilla Laaksonen

Susanna Vainio ja Tanja Laaksonen

WHAT KIND OF INFORMATION ABOUT CANNABIS YOUNG PEOPLE CAN GET THROUGH THE INTERNET? – INFORMATION FOR THE HEALTH PROFESSIONALS

Cannabis is in Finland and throughout the world, the most commonly used drug. On European research made in 2011 researchers discovered that 11% of the 15-16-year-olds Finnish young people have tried cannabis at least once in their lives. Cannabis is an illegal intoxicant in Finland and it's classified as a narcotic substance. Both the use and the cannabis possession are crimes in Finland. Especially during the adolescence, the use of cannabis is harmful when brain development is still in progress. Active ingredients of the substance increase the release of dopamine on the brain, which is often accompanied by a feeling of pleasure and relaxation. We defined to our work that the young is at the age from the early adolescence to the late adolescence, which means from 12 to 22 years of age.

The use of cannabis has become more common among Finnish young people, since the middle of the last decade and that's an alarming way of movement. One of the reasons to the upward movement is that young people's attitudes towards drugs have changed to a positive way. Young people often imagine that the use of cannabis is not dangerous or unhealthy. Cannabis health influences are usually compared to the harmfulness of alcohol and cigarette. Internet is young people's primary source for searching information, that's why its content is meaningful to young peoples' attitudes. From the health promotion point of view it's especially important that young people have correct information about cannabis and its risks.

The goal of our thesis is to find out what kind of information young people can get with the keyword "cannabis" from Google's search service. The task is to build up a table of our cannabis keyword results, which helps us to analyze the reliability of our search results. The purpose is to support high-quality patient care contact between healthcare professional and young cannabis user.

We found out that with our search there is only a few reliable sources. We got as an output a clear poster which base on our work, and include the reliable cannabis sources and www-pages. It's primarily oriented to young people at the comprehensive school of age.

KEYWORDS:

Cannabis, young, the use of cannabis, health impact, poster

SISÄLTÖ

KÄYTETTY SANASTO	6
1 JOHDANTO	7
2 MITÄ ON KANNABIS	9
2.1 Kannabiksen terveysvaikutukset	10
2.1.1 Välittömät vaikutukset	12
2.1.2 Pitkäaikaisen käytön vaikutukset	13
2.2 Kannabiksen eliminaatio	14
2.3 Lääkekannabis	14
3 KANNABIS NUOREN ELÄMÄSSÄ	16
3.1 Kannabiksen käytön merkitykset	16
3.1.1 Viihdekäyttö	17
3.1.2 Tajunnan avaaminen	17
3.1.3 Lääkekäyttö	18
3.1.4 Elämäntapakäyttö	18
3.1.5 Uskonnollinen/rituaalinen/maaginen käyttö	18
3.1.6 Riippuvuuteen perustuva käyttö	19
3.2 Kannabiksen käytön riskitekijät	19
3.3 Kannabiksen käytöltä suojaavia tekijöitä	20
3.4 Kannabisriippuvuus	20
3.4.1 Sosiaalinen riippuvuus	22
3.4.2 Psyykkinen riippuvuus	22
3.4.3 Fyysinen riippuvuus	22
3.5 Porttiteoria	23
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	25
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	27
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	29
6.1 Internet kannabistietolähteenä	29
6.2 Hakusanan tulokset	31
6.3 Luotettavien nettisivustojen arviointi	31

6.4 Nuorten heikot nettitiedonlähteet	31
6.5 Rajatut hakutulokset	32
6.6 Kannabisyhteisöt tiedonlähteenä	32
7 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS	34
8 OPINNÄYTETÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	36
9 POHDINTA	40
10 TUTKIMUKSEN HYÖDYNTÄMINEN JA JATKOKEHITTÄMISIDEAT	44
LÄHTEET	45

LIITTEET

Liite 1. Hakutuloksen taulukko.

Liite 2. Hakutulokset jaoteltuna luotettavuuden perusteella.

Liite 3. Plakaatti luotettavista kannabis tietolähteistä.

KÄYTETTY SANASTO

Antipsykoottinen	Vaikuttaa aivoissa estämällä dopamiinin reseptoreita ja häiritsemällä dopamiinia stimuloivan lähetyksen (Drugs.com).
Ensikokeilun ikä	Ikä, jolloin on käyttänyt ensimmäisen kerran päihteitä (THL 2015d).
Fysiologinen	Elimistön toimintaan liittyvä tapahtuma, esimerkiksi elimistön palautuminen stressitilasta normaalille tasolle (Lindholm 2015).
Hamppu	Hamppukasvista Cannabis Sativa saadut tuotteet (Käypä hoito 2012).
Huumausaine	Aine, joka on määritelty asetuksessa (543/2008) huumausaineena pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista (THL 2015d).
Huume	Yleiskäsite, joka sisältää huumausaineet ja PVK-lääkeaineet, joita voidaan käyttää päihtymystarkoituksessa (THL 2015d).
Kannabis	Marihuana, hasis ja muut kannabiksesta valmistetut kannabistuotteet (THL 2015d).
Metaboloituminen	Metaboloituminen tarkoittaa pääasiassa maksassa tapahtuvan lääkeaineen muuttumista sellaiseen muotoon, että se pystyy erittymään (Pohjois-Savon ammatillinen instituutti).
Ongelmapäihde	Jonkin päihdyttävän aineen tai toistuvan käyttäytymismallin aiheuttamat muutokset alkavat haitata ihmissuhteita, arkipäiväisen elämän sujuvuutta, toimintakykyä tai terveyttä (THL 2015d).
Päihde	Alkoholi, korvikkeet, liuottimet, huumausaineet ja pääasissa keskushermostoon vaikuttavat lääkeaineet (THL 2015d).
Sekakäyttäjä	Päihteiden samanaikainen tai peräkkäinen käyttö, jolla tavoitellaan eri päihteiden yhteisvaikutusta. Käytetyt aineet voivat olla sattumanvaraisia tai tarkoin harkittuja. (THL 2015d.)

1 JOHDANTO

Kannabiksen käyttö, mukaan lukien hampun kotikasvatus, on lisääntynyt Suomessa nuorten keskuudessa viime vuosikymmenen puolivälistä lähtien räjähdysmäisesti. Varsinkin nuoruusiässä kannabiksen käyttö on erityisen haitallista aivojen kehittymisen ollessa vielä kesken. Cannabis vaikuttaa merkittävästi murrosiässä olevan nuoren aivojen kehitykseen, kognitiivisiin toimintoihin sekä mielenterveyteen. (Päihdelinkki 2009; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014a)

Tuoreimmassa julkaistussa (2011) Eurooppalaisessa koululaisten päihteiden käytön tutkimuksessa (ESPAD) käy ilmi, että 15–16-vuotiaista 11 % on kokeillut kannabista vähintään kerran elämässään (8 % vuonna 2007, 11 % vuonna 2003, 10 % vuonna 1999). Poikien osuus oli tyttöihin verrattuna hieman suurempi. (European Monitoring Centre For Drugs and Drug Addiction 2015.)

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada selville mitä tietoa nuoret saavat kannabiksesta Googlen hakukoneen välityksellä. Arvioimme kuinka laadukasta tietoa hakusanalla ”cannabis” on. Tarkoitus on olla tukena laadukkaaseen potilaslähtöiseen hoitokontaktin toteuttamiselle kannabista käyttävien nuorten kanssa työskenteleville ammattihenkilöille.

Tehtävänä on rakentaa taulukko ”cannabis” hakusanan tuottamista tuloksista ja analysoida hakutulosten luotettavuutta. Tutkimme hakutulosten luotettavuutta ja tietojen oikeanmukaisuutta internetsivuston laatua mittaavien kysymysten avulla (Tuomi & Sarajärvi 2011). Terveystieteiden ammattihenkilöiden on tärkeää tietää, minkälaisilta nettisivustoilta nuoret hankkivat tietonsa, jotta osaisivat ohjeistaa ja neuvoa nuoria tarkoituksenmukaisella tavalla. Tämä on potilasohjauksen perusta. Tieto nuorten jo olemassa olevasta tiedosta helpottaa ammattihenkilöiden työtä ja parantaa potilasohjauksen laatua.

Kirjoitimme hakusanaksi ”cannabis” Googlen hakukoneelle, jonka jälkeen analysoimme 51 ensimmäistä sivustoa, jotka hakusana tuotti. Valitsimme Googlen hakukoneen, koska sitä käytetään yleisesti eniten nuorten keskuudessa tietojen

hankkimiseen internetistä. Googlen hakukone on Suomen ja koko maailman eniten liikennöity verkkosivu. (Verkkohaltuun.)

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena kokosimme luotettavista netin kannabis tietolähteistä plakaatin. Plakaatin voisi tuoda esille koululaisten nähtäväksi esimerkiksi oppilaitosten ilmoitustauluille, terveydenhoitajan vastaanotolle tai tuoda esille nuorten huumevalistuksen yhteydessä.

2 MITÄ ON KANNABIS

Kannabis on yleisnimitys hamppukasvista Cannabis Sativa saaduille huumaaville tuotteille. Nykyisin kannabiksen huumaavia ainesosia voidaan valmistaa myös synteettisesti. (Duodecim 2014a.) Cannabis on Suomessa ja koko maailmassa yleisin käytetty huume (Mannerheimin Lastensuojelu Liitto 2015, THL 2015d). Suomeen cannabis levisi 1960-luvulla, niin kutsutun ensimmäisen huumeaallon mukana (Kekoni 2007, 25). Cannabis on Suomessa laiton päihde ja se on luokiteltu huumausaineeksi. Sekä kannabiksen käyttö, että hallussapito ovat rikoksia. Kannabista koskevaa lainsäädäntöä säätelee Suomessa huumauslainen laki 30.5.2008/373. (Finlex 2015.)

Uusimassa Terveystieteiden- ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisemassa päihdehuollon tilastoraportissa, vuonna 2014 kaikista päihdehuollon asiakkaista 14 % raportoi kannabiksen olevan ensisijainen ongelmapäihde. Alle 20-vuotiaista kyseinen osuus oli 57 %. Lähes kaikki huumeasiakkaat olivat päihteiden sekakäyttäjiä. 47 % kaikista huumeasiakkaista sanoi kannabiksen olevan yksi ongelmapäihdeistä. (THL 2015d.) Yleisintä kannabiksen kokeilu on 20–29-vuotiailla, joista noin 30 % on ainakin kerran käyttänyt cannabisia (Seppälä ja Mikkola 2004, 75). Huolimatta tilastoraportin tutkimustuloksista, kannabiksen käyttöön liittyvät haitat on arvioitu tutkimuksissa vähäisemmäksi, kuin tupakan tai alkoholin, ottaen huomioon yksilökohtaiset, sekä päihteen käytöstä muille koituvat haitat (Suomen lääkärilehti 6/2012, 418).

Kannabista on olemassa kolmea muotoa: marihuana, hasis ja hamppuöljy. Ne eivät aina esiinny puhtaana aineena, vaan niiden joukkoon saatetaan sekoittaa erinäisiä aineita, esimerkiksi muovia (Seppälä & Mikkola 2004, 76). Cannabis-tuotteet eroavat toisistaan paitsi olomuodoltaan, myös voimakkuudeltaan, mutta niiden käyttötavat voivat olla samanlaisia. Cannabisia voidaan käyttää muun muassa polttamalla savukkeessa tai piipussa, höyryttämällä, ja sitä voidaan syödä esimerkiksi lisättynä erilaisiin ruokiin tai juomiin. (Irtihuumeista.fi 2015; MLL 2015) Cannabisia käytetään yleisimmin polttamalla (THL 2015d). Cannabisin vaikutus alkaa polttamalla sekunneissa ja sen euforinen vaikutus saavu-

tetaan 5–10 minuutissa. Vaikutus kestää kahdesta neljään tuntiin. Suun kautta nautittuna kannabis vaikuttaa pidempään, jopa kuudesta kahdeksaan tuntiin, mutta sen vaikutus alkaa tällöin hitaammin, vasta muutaman tunnin kuluttua sen käytöstä. (Duodecim 2014b; MLL 2015) Suun kautta nautittuna kannabiksen hyötyosuus on pienempi polttamiseen verrattuna (Suomen lääkärilehti 6/2012, 418).

Marihuana on valmistettu hamppukasvin kuivatusta kukista, varsiosista tai lehdistä. Käyttövalmiina tuotteena marihuana on kuivattua rouhetta, joka on väriltään ruskeaa, kellertävää tai vihertävää. Hasis on valmistettu kasvin emikukkien pihkasta. Se on olomuodoltaan kuivattua levyä, kiinteää massaa tai muruja. Väriltään hasis on ruskeaa, harmahtavaa tai lähes mustaa. Hamppuöljyä saadaan kasvista tislaamalla. Se on lähes väritöntä, vihertävää tai rusehtavaa. (Irti Huumeista ry 2015.)

2.1 Kannabiksen terveysvaikutukset

Kannabis on keskushermostoon voimakkaasti vaikuttava huumaava aine, joka ilmeisesti haittaa keskushermoston kehittymistä (Seppä ym. 2012, 97). On tärkeä ymmärtää, että se vaikuttaa jokaiseen käyttäjään yksilöllisesti. Kannabiksen välittömät sekä sen pitkäaikaisvaikutukset vaihtelevat suuresti eri käyttäjien välillä (Irti Huumeista ry 2011). Kannabiksen vaikutukset eivät ole kaikki välittömiä, vaan ne saattavat tulla esille vasta myöhemmin, pitkäaikaisen käytön yhteydessä tai annoskojen kasvaessa (Päihdelinkki). Kannabis voimistaa alkoholin päihdyttävää vaikutusta ja heikentää psykomotorista suorituskkyä (Duodecim 2014a).

Kannabiksen huumaava vaikutus perustuu sen kannabinoideihin eli huumaaviin vaikutusaineisiin. Ne sitoutuvat elimistössä muun muassa aivoissa oleviin kannabinoidireseptoreihin (Duodecim 2014a). Kannabiksen päihdyttävin ainesosa on psykoaktiivinen THC, eli delta-9-tetrahydrokannabinoli. THC vaikuttaa reseptoreihin, jotka säätelevät mielialaa, kognitiota, muistia, unta ja ruokahalua. Kan-

nabiksen toinen pääasiallisesti vaikuttava aine on kannabidioli eli anksiolyyttinen CBD, jolla on antipsykoottisia vaikutuksia. (Käypähoito 2012.) Eri kannabislaaduissa on näiden aineiden suhteissa ja pitoisuuksissa eroja, siksi eri kannabislajikkeilla voi olla erilaisia käyttökokemuksia ja vaikutuksia (Seppälä & Mikkola 2004, 77). Voimakkaimmin päihdyttävissä kannabistuotteissa on korkea THC pitoisuus ja korkea THC/CBD suhde (Duodecim 2014a). Nykyiset kannabistuotteet ovat voimakkaampia ja sisältävät enemmän THC:tä, kuin aikaisemmin. Pelkästään kannabiksesta johtuvia yliannostuskuolemia ei ole raportoitu koskaan Suomessa. (Suomen lääkärilehti 6/2012, 418.)

Kannabista käyttävät nuoret voivat käyttää kannabista eri vaikutusten toivossa. Kokeneemmat käyttäjät pystyvät hyödyntämään kannabista eri tarkoituksiin säätelämällä annoskokoa ja näin sen vaikutusta (Seppälä & Mikkola 2004, 77). Yleisimmin useista lähteistä ensisijaisesti toivotuksi vaikutukseksi raportoitiin rentoutumisen ja hyvänolon tunteen saavuttaminen. Nämä vaikutukset johtuvat kannabinoidien keskushermostoa heikentävistä ja lamaavista vaikutuksista. Kannabinoidit lisäävät dopamiinin eli mielihyvähormonin vapautumista aivoissa, aktivoivat mielihyväjärjestelmää ja aiheuttavat toiminnallisia muutoksia aivoissa (Seppä ym. 2012, 9; Suomen lääkärilehti 6/2012, 419).

Kannabinoideilla voi olla myös positiivisia terveysvaikutuksia. Käyttäjäkokemusten perusteella kannabis helpottaa monia käyttäjänsä tavoittelemia vaikutuksia. Etenkin kannabista ”lääkinnällisiin tarkoituksiin” nimeävät henkilöt kokevat kannabiksen tuovan helpotusta esimerkiksi jonkin pitkäaikaissairauden, kuten migreenin tai nivelreuman aiheuttamiin kipuihin. (Käypähoito 2012.) Kannabinoideilla voi olla apua myös muun muassa syöpäpotilaan kivunlievitykseen ja MS-taudin lihasjäykkyyden hoidossa (Duodecim 2014a). Koska lähestymistapoja kannabiksen vaikutusten suhteen on olemassa monia, valitsimme lähestymistavaksi kannabiksen terveydelliset vaikutukset.

2.1.1 Välittömät vaikutukset

Kannabiksen kannabinoidit vaikuttavat siis pääosin aivojen reseptoreihin, joiden reseptorialueet vaikuttavat muun muassa tunteisiin, muistiin, mielihyvään, keskittymiseen, aistiherkkyyteen, sekä ihmisen ajankulun ja paikan, nopeuden ja etäisyyden tiedostamiseen. Nuori saattaa muuttua puheliaaksi ja iloiseksi, sekä estot voivat hävitä, toisille kannabis aiheuttaa uneliaisuutta ja pahoinvointia. Kannabis vaikuttaa myös aivojen aistitoimintaan, mikä voi aiheuttaa aistiharhoja ja sekavuustiloja tai muita psykoosioireita, jopa ensimmäisen käytön yhteydessä. Psykoosioireet vaativat hoitoa ja häviävät kuukauden sisällä käytön lopetuksesta (THL 2014b). Kannabiksen vaikutuksesta koordinaatio- ja reaktiokyky voivat heikentyä. Runsas käyttö voi heikentää myös lähimuistin toimintaa ja motivaatiota, sekä vaikuttaa nuoren vireystilaan. (NCPIC; Käypä hoito 2012)

Varsinkin kokemattomilla käyttäjillä tai suurten annosmäärien yhteydessä esiintyy voimakasta ahdistuksen tuntemusta ja paranoidisuutta, joihin voi liittyä paniikkikohtauksia, sekavuustiloja, harhaisuutta, epämiellyttäviä mielentiloja ja masentuneisuutta (NCPIC). Oireet menevät yleensä ohi päihtymysvaikutuksen lakattua (Duodecim 2014a). Kannabispäihtymyksen vaikutukset saattavat muuttua päihtymystilan keston aikana (Seppälä & Mikkola 2004, 75).

Kannabinoidit voivat vaikuttaa myös muihin eri kehon osiin, kuten ihoon, silmiin, korviin sekä vatsaan (Royal College Of Psychiatrists 2014). Fyysisiä oireita ovat silmien verestäminen ja kuivuminen, suun ja nielun kuivuminen, sekä yskä. Sydämen lyöntitiheys voi kiihtyä, mikä vaikuttaa verenpaineeseen, joka taas saattaa aiheuttaa huimausta, pyörtymistä, ja altistaa muille sydän- ja verisuonihäiriöille. (Päihdelinkki; THL 2015c) Ruokahalun kasvaminen, erityisesti voimakas makean himo on tavallista kannabiksen käytön yhteydessä (Irti huumeista 2015).

2.1.2 Pitkäaikaisen käytön vaikutukset

Kannabis voi aiheuttaa pitkäaikaisen käytön seurauksena väsymystä, haluttomuutta, ahdistuneisuutta ja masennusta. Cannabis lisää nuoren riskiä sairastua erilaisiin mielenterveyden ongelmiin ja käytöshäiriöihin. Cannabis heikentää keskittymis- ja oppimiskykyä, tarkkaavaisuutta sekä muistia. (Käypä hoito 2012; THL 2014b) Elimistön hormonitoiminta voi häiriintyä säännöllisen kannabiksen käytön seurauksena ja se voi vaikuttaa myös hedelmällisyyteen, sekä naisilla, että miehillä (Salaspuro ym. 2003, 525; Päihdelinkki 2015). Kannabiksen käyttö altistaa raskausaikana sikiön kehityshäiriöille ja lisää sikiön sairausriskiä (Päihdelinkki).

Kannabiksen käyttö altistaa muille sairauksille, kuten skitsofrenian tai alkoholi-riippuvuuden puhkeamiselle (Käypä hoito 2012; Suomen lääkärilehti 6/2012, 420). Skitsofreniaan sairastumisen riski kasvaa, mitä nuorempaan kannabiksen käyttö on alkanut ja mitä runsaampaa käyttö on ollut (THL 2014b). Cannabis lisää myös tiedettävästi syöpäriskiä. Suun, nielun ja ruokatorven syöpäriski on lisääntynyt (Päihdelinkki 2015). Hengitystiet vaurioituvat kannabiksen polttamisen seurauksena, jolloin ärsytys ja tulehdukset hengitysteissä ovat mahdollisia. Kannabiksen käyttö saattaa voimistaa esimerkiksi nuoren astmaa, keuhkoputkien tulehduksia tai yskää ja tehdä siitä kroonisen vaivan. (Päihdelinkki; Käypä hoito 2012)

Pitkäaikaisen käytön seurauksena cannabis vaikuttaa nuoren elämään kokonaisvaltaisesti psyykkisellä, fyysisellä ja sosiaalisella tasolla. Se muuttaa nuoren persoonaa ja vaikuttaa nuoren sosiaalisiin suhteisiin ja niiden kehittymiseen. Kannabiksen käyttö lisää onnettomuusalttiutta ja tapaturmia, sekä rikoksiin ajautumisen riskiä. Cannabis lisää myös merkittävästi nuoren syrjäytymisen riskiä. (Käypä hoito 2012.)

2.2 Kannabiksen eliminaatio

Kannabis on rasvaliukoinen aine, joten se pysyy elimistössä pitkään. Se varastoituu elimistössä muun muassa aivoihin ja sukusoluihin, haitaten niiden toimintaa. Tästä johtuen kannabiksen aineenvaihduntatuotteet pysyvät elimistössä viikkokausia, vaikka varsinainen päihtymystila kestää vähemmän aikaa. Fysiologiset vaikutukset kestävät yleensä 1–2 tuntia, kun taas psykofarmakologiset vaikutukset nelisen tuntia. THC metaboloituu maksassa ja sen puoliintumisaika veressä on noin 20–60 tuntia (Suomen lääkärilehti 6/2012, 418; Duodecim 2014b).

Pitkäaikaisella käytöllä poistumisaika pitenee suhteessa, koska kannabinoidit kertyvät rasvakudokseen ja voivat varastoitua siellä pitkänkin ajan (Tokkari 1996, 28–29; Duodecim 2014a). Huumetestissä esimerkiksi satunnaiskäyttäjällä kannabis (THC) näkyy virtsassa noin 5–14 vuorokautta. Suurkäyttäjällä kannabis on todettavissa virtsasta jopa 14–30 vuorokautta sen käytön lopetuksesta. (Terveyskirjasto 2012b; Suomen lääkärilehti 6/2012, 418)

2.3 Lääkekannabis

Tähän mennessä ei ole löydetty yhtään lääketieteellistä syytä, johon ei olisi olemassa kannabiksen kannabinoideja käyttökelpoisempaa lääkeainetta (Seppä ym. 2012, 237). Lääkekannabiksen käyttöluvia on Suomessa esimerkiksi Yhdysvaltoihin verrattuna minimaalisesti. Lääkekannabiksessa on kyse marihuanan käyttöluvasta. Suomessa kannabinoidien käyttöluvia on vain pienellä potilasjoukolla, joille olemassa olevat hoitovaihtoehdot tehoavat huonosti (Seppä ym. 2012, 237). Suomessa erityisluvallisen erikoislääkärin todistuksen voi saada, jos muut hoitovaihtoehdot on kokeiltu ja lääkärin lausunto on perusteltu (Suomen Lääkärilehti 6/2012, 418).

Kannabis on teholtaan ”korkeintaan muiden lääkkeiden tasoa”, mutta sillä on muihin lääkkeisiin poiketen ruokahalua parantava vaikutus. Tämä voi olla hyö-

dyksi esimerkiksi kakektisten, eli kuihtumista, näivettymistä, riutumista ja vaikeaa aliravitsemustilaa (Duodecim 2005) aiheuttavien sairauksien, kuten AIDS- ja syöpäpotilaiden loppu- eli terminaalivaiheen hoidossa. Kannabinolit vaikuttavat positiivisesti pahoinvointiin ja oksenteluun pitkälle edenneissä sairauksissa (WHO 2015).

3 KANNABIS NUOREN ELÄMÄSSÄ

Kannabis on yleisin nuorten käyttämä laiton päihde. Sen käyttö aloitetaan usein huumeista ensimmäisenä. Vaikka ei ole tieteellisesti todistettu, että kannabiksesta olisi jokaiselle sitä käyttäneille fyysisiä tai psyykkisiä haittavaikutuksia edes pitkäaikaisen käytön yhteydessä, terveyden edistämisen näkökulmasta se ei ole suositeltavaa. (Duodecim 2014a.) Nuorten päihteiden käytöllä voi olla tulevaisuudessa pitkäaikaisia vaikutuksia eri päihteiden käyttämiselle ja sitä kautta päihteiden tuomille ongelmille (Salaspuro ym. 2003, 101).

Kannabiksen käytön yleistymiseen on vaikuttanut nuorten positiivinen mielikuva kannabiksen terveyshaitoista. Menossa on selkeästi kasvusuunnassa oleva trendi, joka on yhä kasvamassa suurempiin mittakaavoihin. Netin kautta ilmiöt leviävät silmänräpäyksessä. Nuorten oikeanlaiset tiedot kannabiksesta ja sen käytön riskeistä, sekä olemassa olevista hoito- ja tukivaihtoehtoista on ensisijaisen tärkeää, jotta osaisimme auttaa nuoria oikealla tavalla. (THL 2014a.)

3.1 Kannabiksen käytön merkitykset

Opinnäytetyömme kannalta on tärkeä pohtia, miksi nuoret käyttävät kannabista. Kirjassa Kannabiksen käyttö, yhteiskunnallinen reagointi ja siihen vastaaminen, Taru Kekoni (2007) on jaotellut kannabiksen käytön merkitykset omiin alalokeroihin kannabista käyttäneiden haastatteluaineiston analyysin perusteella. Kekoni on jaotellut käytön merkitykset seuraavasti: viihdekäyttö, tajuntaa avaava käyttö, lääkekäyttö, elämäntapakäyttö, uskonnollinen/rituaalinen/maaginen käyttö, sekä riippuvuuteen perustuva käyttö. Näitä samoja nimityksiä ja niiden variaatioita käytön merkityksistä on käytetty yleisesti kannabisaineiston julkaisuissa, joita olemme opinnäytetyötä tehdessä tutkineet. Eri käyttäjillä eri merkitykset tai niiden hakeminen vaihtelevat kannabikseen tutustumisen historian mukaan, eli mitä kautta alun perin on tutustunut kannabikseen. (Kekoni 2007, 106–145.) Avaamme Kekonin jaottelemia käytön merkityksiä seuraavaksi. Kekonin jaottelu ei ole pelkästään nuoria koskevien käytön merkitysten mukaan koottu, mutta

halusimme ottaa sen esille työssä, sillä huomasimme lähdemateriaalia tutkiesamme nuorilla olevan kaikkia Kekonin nimeäviä käytön merkityksiä ja niiden yhdistelmiä.

3.1.1 Viihdekäyttö

Viihdekäyttö tarkoittaa vapaa-ajalla tai virkistystarkoituksessa tapahtuvaa kannabiksen käyttöä (Soikkeli 2002, 22). Kannabista käytetään tällöin usein yhdessä alkoholin kanssa. Käyttöä tapahtuu yleensä kavereiden kanssa, mutta myös yksin. Viihdekäyttäjät pitävät käyttöään hallittuna, eivätkä pidä kannabiksen käyttöään ongelmakäyttönä. Viihdekäyttö on satunnaista kannabiksen käyttöä tai se voi olla myös kertaluonteista. Viihdekäyttäjät vertailevat usein kannabiksen käyttöä alkoholiin ja sanovat sen olevan parempaa kuin alkoholi, verratessaan niiden tuomia myönteisiä vaikutuksia toisiinsa. Viihdekäyttäjät kokevat pääasiallisesti vain kannabiksesta saatuja myönteisiksi kokemiaan vaikutuksia. Viihdekäyttäjät käyttävät kannabista pääasiassa viihtymiseen ja hauskanpitoon liittyvissä tarkoituksissa. Viihdekäyttäjät kertoivat Kekonin (2007) tutkimuksessa käyttävänsä kannabista erottautumisen tai statuksen hankkimiseen, rentoutumiseen, itsensä henkiseen kehittämiseen tai uteliaisuuden johdattamana. (Kekoni 2007, 117–121.)

3.1.2 Tajunnan avaaminen

Tajunnan avaamisen tarkoituksessa kannabista nauttivat hakevat käytöllään uudenlaisia kokemuksia tai ajatuksen tasoja. Kannabiksella on tällöin käyttäjien kokemana ajattelua ja aistitoimintoja stimuloiva vaikutus. He hakevat uusia näkökulmia asioihin ja oman ajatusmaailmansa avartumista. Tajunnan avaaminen ei käyttäjien mukaan olisi muuten, kuin kannabista käyttämällä mahdollista. Tajunnan avaamiseen tarkoitettu käyttö voi olla satunnaista tai säännöllistä käyttöä. (Kekoni 2007, 122–125.)

3.1.3 Lääkekäyttö

Lääkekäyttöön nimeävät henkilöt tavoittelevat kannabiksen tuomia fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Niitä ovat esimerkiksi erilaisten somaattisten vaivojen, kuten päänsäryn, pahoinvoinnin, lihasjäykkyyden tai mielenterveyden ongelmien lääkitseminen (Seppälä & Mikkola 2004, 79). Fyysisten ominaisuuksien saavuttamiseen käyttäjät tarvitsivat vähäistä tai satunnaista käyttöä verrattain pienin annoksin. Psyykkisiin ongelmiin lääkitsevät käyttävät sitä vastoin kannabista runsaasti, päivittäisesti tai lähes päivittäisesti. Yhteistä lääkinnällisiin tarkoituksiin käyttävien mielipiteissä oli se, että he kokivat kannabiksen käytöstä olevan vähemmän haittaa, kuin lääkärin oireisiin määräämillä lääkkeillä. (Kekoni 2007, 125–131.) Kannabiksen käyttäjät ovat usein lääketeollisuutta vastustavia, joille kannabis on luonnonmukainen lääketeollisuudesta irrottautuva vaihtoehto (YLE 2013).

3.1.4 Elämäntapakäyttö

Elämäntapakäyttäjillä kannabiksen käytöstä on kirjaimellisesti tullut elämäntapa. Kannabiksella on suuri merkitys ja sen käyttämiseen liitetään erittäin suuri rooli elämässä. Käyttöä tapahtuu milloin tahansa ja mihin tahansa tarkoitukseen. Elämäntapakäyttäjät ovat käyttöön sitoutuneita ja heille se on merkittävä osa elämää. Elämäntapakäyttäjät ovat se kannabisjoukko, joka näkyy yleisimmin julkisuudessa. (Kekoni 2007, 131–134.)

3.1.5 Uskonnollinen/rituaalinen/maaginen käyttö

Uskonnolliseen, rituaaliseen tai maagiseen käyttöön kannabiksen liittävät henkilöt kokevat kannabiksen hengelliset vaikutukset merkittävinä. Kannabis auttaa heitä miellyttäväksi tuntemiinsa uskonnollissävyytteisiin tai muuten hengellisiin kokemuksiin, uskonnollisen ajattelun avartamiseen tai maagiseen ulottuvuuteen siirtymisessä (Seppälä ja Mikkola 2004, 78; Kekoni 2007, 134–138). Käyttö on

kertaluonteista tai toistuvaa, ja elämäntapaan liittyvää. Käyttäjät ovat maagisesta maailmankuvasta tai uskonnoista yleensä Rastafarilaisuudesta kiinnostuneita, ja saavat kannabiksesta hengellisiä tai henkisiä kokemuksia. (Kekoni 2007, 134–138.)

3.1.6 Riippuvuuteen perustuva käyttö

Kannabiksesta on tullut tapa siitä riippuvaiselle henkilölle. Kannabiksesta riippuvaiset eivät koe välttämättä saavansa kannabiksesta lainkaan hyviä tai huonoja puolia. Käyttäjät pelkäävät tai kokevat vieroitusoireita, jos lopettavat käytön. Kannabisriippuvaisen käyttö on päivittäistä ja siihen liittyy lopettamisen hankaluus, taloudelliset seikat ja ”normaalin olotilan” saavuttaminen. Kannabisriippuvaisella on ilman kannabista epämiellyttävä olo. Riippuvaiset eivät halua olla ilman huumaavaa ainetta ja kokevat tarvitsevansa kannabiksen fysiologisia vaikutuksia. Kaikki kannabisriippuvaiset eivät itse koe käyttöönsä ongelmaksi ja kokevat, ettei käytön lopettaminen muuttaisi heidän elämäänsä, eivätkä sen vuoksi halua lopettaa sen käyttöä. (Kekoni 2007, 138–142.) Enemmän kannabisriippuvuudesta puhumme riippuvuus – alaotsakkeiden alla.

3.2 Kannabiksen käytön riskitekijät

Tutkimuksissa on havaittu useita riskitekijöitä nuorten kannabiksen käytölle. Riskitekijöillä tarkoitetaan tekijöitä, jotka lisäävät tietynlaisen ongelman suurempaa todennäköisyyttä tietynlaisessa ryhmässä. Nämä riskitekijät ovat joko ympäristöön tai yksilöön liittyviä ominaisuuksia tai olosuhteita. (THL 2014c.) Riskitekijöitä voivat olla esimerkiksi nuorten persoonallisuudesta johtuvat ominaisuudet, geneettiset tekijät, lapsuuden perheeseen ja sen toimintaan liittyvät seikat tai muut ympäristötekijät, kuten kaveri- ja ystäväpiiri tai kouluyhteisöön liittyvät tekijät (Aalto-Setälä 2003, 10–11). Riskitekijöitä voidaan tarkastella yksilön-, yhteisön-, sekä yhteiskunnan tasoilla (THL 2014c).

Yleisin riskitekijä päihteiden käyttöön nuorilla ovat lapsuudenaikaiset tarkkaavaisuus- ja käytöshäiriöt, sekä huono koulumenestys tai oppimisvaikeudet. Tutkimusten mukaan niitä omaavien nuorten varhainen auttaminen vähentää huomattavasti päihdeongelmien kehittymisen vaaraa. (Duodecim 2001) Nuoresta riippuvia persoonallisuuden riskitekijöitä voivat olla käytös- ja uhmakkuushäiriöt, voimakas temperamenttisuus, impulsiivisuus sekä aggressiivisuus. Nuoren kokemat stressaavat tai traumaattiset elämäntapahtumat voivat altistaa kannabiksen käytölle ja päihdeongelmille. (Aalto-Setälä 2003, 11.) Kaveripiirin myönteinen suhtautuminen, päihteiden runsas käyttö ja epäsosiaalinen käyttäytyminen voivat olla syitä, jotka johtavat nuoren kannabiksen käytölle. (YLE 2013; THL 2014c)

3.3 Kannabiksen käytöltä suojaavia tekijöitä

Tutkimuksissa on havaittu riskitekijöiden lisäksi olevan kannabiksen käytön riskiltä suojaavia tekijöitä. Suojaavat tekijät vaikuttavat pienempään todennäköisyyteen aloittaa päihteiden käyttö. Suojaavia tekijöitä voivat olla perhetekijät, kuten perheen sisäiset käyttäytymissäännöt ja perheessä vallitseva ei-ihannoiva tai vastustava suhtautuminen päihteisiin. Nuoren hyvä koulumenestys, harrastukset, kehittyneet sosiaaliset taidot ja toimiva sosiaalinen verkosto ovat esimerkkejä päihteiltä suojaavista tekijöistä. Lisäksi nuoren hyvä itsetunto, itseluottamus ja sopeutumiskyky erilaisissa tilanteissa ovat päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä. (Aalto-Setälä 2003, 10; THL 2014c)

3.4 Kannabisriippuvuus

Kannabisriippuvuus kehittyy nuorelle, joka on tullut riippuvaiseksi kannabiksesta joko sosiaalisesti, psyykkisesti, fyysisesti tai niiden yhdistelmien vaikutuksena. Säännöllinen päivittäinen tai lähes päivittäinen käyttö on riskitekijä kannabisriippuvuuden syntymiselle. Kannabiksesta saatu voimakas mielihyvän tunne voi johtaa samanlaisen tunteen toistuvaan tavoitteluun, jopa syrjäyttämällä muut päivittäiset toiminnot (Seppä ym. 2012, 9.) Kannabisriippuvuus tarkoittaa, että

kannabista käytetään suurempia määriä kerralla tai useamman kerran päivässä (Suomen lääkirilehti 6/2012, 419).

Kannabis voi siitä riippuvaisella nuorella alkaa hallita radikaalisti hänen elämänsä ja tällöin nuoren elämänhallinta katoaa. Riippuvaisen nuoren toiminta on pakonomaista mielihyvätunteen hakemista elämän pyöriessä kannabiksen ympärillä. Päivä saattaa kulua kannabista käyttäessä tai sitä hankkiessa. (Duodecim 2014a.) Käytön lopettaminen ei ole helppoa. Muun muassa terveydelliset ja sosiaaliset ongelmat ovat riippuvuutta hankaloittavia tekijöitä. (Suomen lääkirilehti 6/2012, 419). Riippuvuus voi aiheuttaa nuorelle ongelmia muun muassa ihmissuhteissa, koulussa tai harrastuksissa (Irti huumeista ry 2011). Kannabiksesta johtuvaa riippuvuutta hoidetaan ensisijaisesti avohoidossa (Duodecim 2014a).

Kannabista kokeilleista 10 % on arvioitu tulevan siitä riippuvaiseksi (Duodecim 2011). Kannabiksen tuoma mielihyvä ja taipumus riippuvuuteen ovat osin geenien säätelemiä ominaisuuksia (Käypähoito 2012). Eri päihteiden kokeilu tai toistuva käyttö lisäävät myös ongelmakäytön ja riippuvuuden riskiä. Nuorille kannabisriippuvuuden kehittyminen on yleisempää kuin aikuisille. Nuoruudelle ominaista on kokeilunhaluisuus, mikä lisää päihteiden kokeiluriskiä. (Partanen ym. 2015, 108.)

Kannabiksen käyttö voi aiheuttaa psyykkisiä ja fyysisiä vieroitusoireita, jotka ovat luokiteltuna kuitenkin yleensä lieviä ja niitä on raportoitu runsaan käytön yhteydessä. Vieroitusoireet ovat lieviä myös siksi, että kannabis poistuu elimistöstä hitaasti (THL 2014b). Kannabiksen riippuvuusoireet ovat enimmäkseen psyykkisiä (THL 2015c). Vieroitusoireita voivat olla univaikeudet, hikoilu tai vilunväreet, lihas- vatsa- tai päänsärky, vapina, ruokahaluttomuus, harhaisuus, masentuneisuus, ärtyneisyys, ahdistuneisuus tai levottomuus. (NCPIC; Irti huumeista ry 2011, Duodecim 2014a) Vieroitusoireet vaihtelevat muun muassa käyttäjän persoonallisuudesta, käytön kestosta ja määrästä riippuen (Seppälä & Mikkola 2004, 75).

3.4.1 Sosiaalinen riippuvuus

Sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa riippuvuutta kaveriporukkaan tai ryhmään, jossa nuori käyttää huumetta. Nuori kokee voimakkaana ryhmään kuulumisen tarpeen ja hakee sosiaalista hyväksyntää ryhmän jäseniltä. Nuoren sosiaalinen kanssakäyminen helpottuu hänen ollessaan päihteen vaikutuksen alaisena. Nuoren voi olla vaikeaa hankkia sosiaalisia suhteita ilman ryhmää, tai se on voinut olla hänelle aiemmin hankalaa, joka on helpottunut ryhmään sopeutumisen seurauksena. Sosiaaliset syyt voivat olla myös käytön aloittamisen syy, joka todettiin käsitellessämme käyttöön johtavia riskitekijöitä. Monet nuoret ovat tutustuneet kaveriporukan tai ystävän kautta päihteeseen. (Kekoni 2007; YLE 2013)

3.4.2 Psyykkinen riippuvuus

Psyykkinen riippuvuus on vastustamatonta tai kontrolloimatonta halua käyttää riippuvuuden aiheuttanutta päihdettä. Nuorella voi olla halu kokea uudelleen kannabiksen aiheuttamat miellyttävät psyykkiset vaikutukset, kuten mielihyvän ja euforian tuntemukset, jotka ovat auttaneet nuoren epämiellyttäviin tunne- tai olotiloihin. (Gómez 2005.) Yleensä kannabiksen käyttäjillä psyykkinen riippuvuus alkaa kehittyä mahdollista fyysistä riippuvuutta aikaisemmin (Havio ym. 2014, 43).

3.4.3 Fyysinen riippuvuus

Vaikka kannabis aiheuttaa pääasiassa psyykkisiä oireita, voidaan sen pitkäaikaiseen käyttöön liittää myös fyysisiä vaikutuksia. Fyysinen riippuvuus aiheutuu toleranssin eli sietokyvyn kasvaessa. Runsaasti ja säännöllisesti kannabista käytävillä on todettu sietokyvyn alentumista. Kannabiksen annoskoot kasvavat nopeasti ja saman vaikutuksen saamiseksi joutuu käyttämään yhä suurempia annoksia. Elimistö on tällöin tottunut huumausaineen läsnäoloon. Nuori koettaa

tavoitella ”normaalia” olotilaa aineen käyttämisen kautta ja ilman sitä hän voi kokea tyhjyyden tunnetta (NCPIC).

3.5 Porttiteoria

Porttiteoriasta kuulee usein puhuttavan kannabisaiheisessa kirjallisuudessa. Porttiteoria tarkoittaa sitä, että kannabis nähdään porttina muiden vahvempien huumeiden käytölle. Tutkimustuloksilla on osoitettu, että kannabiksen varhainen käyttö johtaa usein porttiteorian syntymiselle. (Kekoni 2007, 21.) Tutkimustuloksia on myös siitä, että erityisesti nuorena aloitettu tupakanpoltto ja alkoholikeilut johtavat helpommin kokeilemaan kannabista (Duodecim 2014a). Jouko Lönnqvist toteaa Kansanterveyslaitoksen tiedotuslehdessä (4/2004) lievempien päihteiden toimivan porttina vahvempiin päihteisiin. Porttiteoriaan vaikuttaa riippuvuuden syntymisen tavoin nuoren erityinen alttius päihteiden käyttöön.

Porttiteoria tarkoittaa myös sitä, että jos huumaavan aineen käyttöä ei lopeteta, riippuvuus syvenee, eikä tällöin pysy samalla tasolla. Tämän vuoksi käyttäjän on saatava yhä useammin vahvempia huumeita, muuten hän ei pääse ”normaaliin olotilaan”, eikä saa päihtymyskokemusta. Tämä taas johtaa siihen, että käyttäjä joutuu koko ajan tavoittelemaan normaalia olotilaa. Tämä on yksi esimerkki kannabiksen vaarallisuudesta. (Korhonen 2013, 147.)

Eryityisesti nuorena aloitetut kokeilut herkistävät porttiteorialle, koska nuoren kehittyvät aivojen palkitsemis- ja mielihyväjärjestelmät alkavat toimia riippuvuutta aiheuttavien aineiden ehdoilla. Nuoren aivoihin jää muistijälki mieltä nostattavasta vaikutuksesta, joka voi olla addiktoiva ja voi johtaa tunteen hakemiseen uudelleen saman päihteiden tai kovempien huumeiden avulla (YLE Terveys). Tämä osaltaan selittää myös nuorella olevan riippuvuuden syntymisen riskiä. Vaikka kannabikseen liittyen porttiteorian olemassaoloa ei voida kiistää, porttiteoria olisi olemassa ilman kannabistakin. Käytön siirtymistä päihteiden välillä tapahtuu myös ilman kannabiksen käyttöä, käytettäessä muita päihteitä. Tätä kannabiksen käytön puolestapuhujat käyttävät argumenttina kannabisporttiteoriaa vasten, kannabista vastaan olevan aineiston taas korostaessa port-

titeorian olemassaoloa. (Suomen Lääkärilehti 6/2012, s. 417.) Kannabisporttiteoria etenee hitaampaa, kuin esimerkiksi subutexilla tai design-huumeiden käytöllä aloitettu huumekeilu. Kannabiksella alkaneeseen nuoren huumeiden käyttöön on enemmän aikaa puuttua, vaikka se onkin yleensä vaikeaa ja monimutkaista. (Korhonen 2013, 145.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyössä nettiaineistosta selvitetään, mitä tietoa nuoret saavat Googles-
ta hakusanalla ”kannabis”. Lisäksi selvitämme työssä, kuinka laadukasta nuor-
ren saama tieto on käyttämällämme hakusanalla. Tavoitteena on lisätä ensisi-
jaisesti terveydenhuollon ammattihenkilöiden tietoutta asiasta, jotta nuorten ja
päihdetyöntekijöiden välillä potilasohjaus olisi laadukasta. Opinnäytetyömme
lisää terveydenhuollon ammattihenkilöiden tietoutta ja antaa uutta näkökulmaa
nykynuorten internetin kannabis tietolähteistä.

Opinnäytetyön tehtävänä on rakentaa liitetaulukko (Liite 1; 2) Googlen kannabis
-hakusanan tuottamista tuloksista ja analysoida sivustojen luotettavuutta.
Teemme analyysiä helpottavan Excel-taulukon, johon laitamme näkyviin kaikki
nettisivustot, jotka hakumme tuotti. Tavoitteena on saada mahdollisimman kat-
tava haku aikaan liittyvien resurssien puitteissa. Opinnäytetyön toiminnallisena
osuutena tuotamme plakaatin (Liite 3) internetin luotettavista kannabistietoläh-
teistä. Tämä toteutetaan internetsivustojen analysoinnin jälkeen viimeisenä.

Työmme tarkoitus on olla tukena ja apuvälineenä laadukkaan potilaslähtöisen
hoitokontaktin toteuttamiselle kannabista käyttävien nuorten kanssa työskente-
leville. Onnistuneen potilasohjauksen perusta on potilaan tarpeiden tunnistami-
nen. Ammattihenkilöiden tulee olla tietoisia siitä, mitä nuori tietää kyseisestä
asiasta, jotta potilasohjaus olisi potilaslähtöistä. Kannabisnuoren kohdatessaan
terveydenhuollon ammattihenkilön, esimerkiksi sairaanhoitajan, tulee tunnistaa
nuoren omat odotukset ja tarpeet. Sairaanhoitajan tulee tietää mitä tietoa, taitoa
ja asenteita nuorella on olemassa, sillä potilasohjaus lähtee nuorella olevan tie-
don perusteella. (Duodecim 2013.) Lisäksi sairaanhoitajalla tulee olla riittävä
tietoperusta kannabiksesta ja hänen tulee toimia työskennellessään nykyisten
lakien ja säädösten mukaisesti (Sairaanhoitajaliitto 1996). Päihdetyön keskei-
simmät toimijat kunnassa ovat sosiaali- ja terveydenhuolto, nuorisotoimi, koulu-
laitos, poliisi, seurakunnat ja järjestöt (Salaspuro ym. 2003, 50).

Tutkimusten mukaan netin myönteisyys päihteitä kohtaan on moninkertaistunut viime vuosien aikana ja siitä on tullut kannabismaailman kohtaamis- ja kauppapaikka (Irti huumeista ry 2011). Suomalaiset huumeidenkäytön tutkimukset ovat ottaneet huomioon internetin merkityksellisen roolin huumeidenkäytön kulttuureissa. Tutkimuksissa internet onkin näyttäytynyt keskeisenä tiedonlähteenä. Internetin myötä informaation lähteet ovat monipuolistuneet ja netti on mahdollistanut tiedon kenen tahansa käyttäjän ulottuville. Nykypäivänä ihmisten saatavilla on sellaista tietoa, mitä aikaisemmin ei olisi ollut saatavilla lainkaan tai sen hankkiminen olisi vaatinut erityistä tietoa ja taitoa. Netti mahdollistaa tällaisen tiedon löytämisen myös sattuman kautta. (Seppälä & Mikkola 2004, 39–40.) Nuoret käyttävät internetiä ensisijaisena tiedonlähteenä ja heidän maailmansa pyörii netin välityksellä. Näistä syistä on tärkeää selvittää minkälaista tietoa nuoret kohtaavat surffaillessaan internet-maailmassa.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen ja siinä yhdistyy kirjallisuuskatsaus sekä nettiaineiston analysointi. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä, jossa syvennetään tietoja asioista, joista on jo entuudestaan tutkittua tietoa ja tuloksia (Vaasan yliopisto 2011).

Turun Ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen tutkimusryhmän eräs keskeinen tutkimus- ja kehittämisalue vuodelle 2016, on nuorten päihteiden käytön ehkäiseminen. Yhtenä osa-alueena hankkeessa on kannabiksen käytön ehkäiseminen nuorten keskuudessa. Internetin tietolähteiden selvittäminen tuo tärkeää tietoa nuorten maailmasta internetissä ja sen sisältämistä tietolähteistä. Otimme opinnäytetyömme yleiseksi näkökulmaksi ja kirjallisuuskatsauksen sisältörajaukseksi ensisijaisesti potilasohjauksen kannalta merkittävät asiat.

Aiheen selvittäminen on mielestämme tärkeää ja mielenkiintoista, sillä kannabiksen käyttö on yleistynyt Suomessa erityisesti nuorten keskuudessa. Tieto nuorten kannabis tietolähteistä antaa lisätietoa nuoren näkökulmasta ja näin helpottaa osaltaan ammattilaisen työn tekemistä. Nuoret hakevat tietoa myös muualta, kuin terveysalan sivuilta. Nykypäivänä sosiaalisen median roolia nuorten tietolähteenä ei pidä myöskään unohtaa tai aliarvioida.

Kannabiksen ensikokeilun ikä on laskenut ja ensimmäiset kannabiskokeilut voivat alkaa jo ala-aste ikäisenä. Väestöliiton nuoren kehitysikä -jaottelun mukaisesti työmme käsittelee nuoria varhaisnuoruudesta jälkinuoruuteen. Nuorella tarkoitamme iältään 12–22-vuotiaita tyttöjä ja poikia. (Väestöliitto.) Yleisimmin kannabis kokeilut alkavat ennen 20-vuoden ikää, siksi valitsemamme ikähaarukka oli optimaalisin (THL 2015d).

Terveydenhuollon ammattihenkilöillä tarkoitamme sosiaali- ja terveysalalla toimivia työntekijöitä, joilla on lupa toimia terveydenhuollon ammattihenkilöinä. Terveydenhuollon ammattihenkilöt voivat olla laillistettuja tai nimikesuojattuja ammattihenkilöitä. Valvira eli sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto

ylläpitää kerran vuorokaudessa päivittyvää terveydenhuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteriä eli Terhikki -rekisteriä. (Valvira 2015)

Valitsimme Google.fi -hakukoneen, koska sitä käytetään yleisesti eniten nuorten keskuudessa tietojen hankkimiseen internetistä. Suomen ja koko maailman eniten liikennöity verkkosivu on Googlen hakukone (Verkkohaltuun). Näin todetaan myös olevan nuorten keskuudessa Tampereen yliopistossa tehdyn tutkimuksen Uudet lukemisyhteisöt, uudet lukutavat (Herkman & Vainikka 2012, 53) mukaan. Tutkimukseen osallistui 323 henkilöä, jotka olivat 16–35-vuotiaita nuoria. Google ei tuota ensisijaisesti pelkkiä terveystieteen julkaisuja, vaan joukossa on monenlaisia muitakin sivustoja, mikä lisää tutkimuksemme haun monipuolisuutta ja puolueettomuutta.

Rakensimme hakutuloksen analyysirungoksi aikaisempaan tietoomme pohjautuvan Excel-taulukon (Liite 1). Taulukon runko on tehty mahdollisimman selkeäksi ja helppolukuiseksi, jotta tutkimuksesta tulisi yksiselitteinen. Taulukkoon valittiin tarkasti kysymykset, jotka ohjasivat analyysiämme. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 117.)

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

KIRAVO:n (2013) tiedonlähteen luotettavuuden arviointikriteerit olivat laajat ja työhömmä sovellettavissa. Arvioimme nettilähteiden luotettavuutta ja laadukkuutta, sekä onko sivuston julkaisumateriaali valvottua. Tutkimme nettisivustoja kriittisen lähestymistavan mukaisesti. Otimme ohjaavien kysymysten lisäksi mahdollisimman monta nettisivuston luotettavuuteen vaikuttavaa seikkaa huomioon sivustoja arvioidessamme. Hakusanan analyysi on toteutettu teoriaohjaavan sisällönanalyysin mukaan. Tutustuimme kannabisaikheiseen tietoon kirjallisuuskatsausta tehdessämme. Olemassa oleva teoriatieto vaikutti sivustojen laadun arviointiin luotettavuutta parantavana ja analyysiä ohjaavana tekijänä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 117.)

Aloitimme rakentamalla analyysirungon Excel-taulukosta, johon valitsimme luotettavien laadun kriteereiden perusteella kysymykset, jotka ohjasivat analyysiamme. Arvioimme nettisivustojen luotettavuutta seuraavien kysymysten avulla: Kuka sivustoa ylläpitää ja miksi? Onko sivusto hyvällä kielellä kirjoitettu? Onko sivuston ylläpitäjä virallinen taho, asiantuntija vai harrastaja? Onko nettisivuston sisältö puolueetonta, vai yritetäänkö sillä vaikuttaa mielipiteisiin? Yksinkertaistimme kysymykset tiedonhaku-taulukkoon (Liite 1) yksiksi sanoiksi; ylläpitäjä, oikeakielisyyys, valideetti ja paikkansapitävyys ja ajantasaisuus. Kun olimme käyneet läpi jokaisen hakutuloksen ja tarkastaneet analyysitaulukkomme, teimme uuden yksinkertaistavan taulukon hakutulosten jaottelua varten. Jaottelimme toiseen taulukkoon (Liite 2) hakutulokset luotettaviin, heikkoihin nuorten tietolähteisiin, rajattuihin ja epäluotettaviin. Näiden luotettaviksi tulkitsemiemme hakutulosten ohjaamana valitsimme viisi internetin luotettavaa tietolähdettä tuotokseemme eli plakaattiin (Liite 3).

6.1 Internet kannabistietolähteenä

Internet on huumetiedon jakamisen ja tuottamisen kanava. Nuoret saattavat uskoa huomaamattaankin väärään tietoon netissä surffaillessaan. Monella tör-

määmällämme sivustolla puhutaan kannabiksesta hyvinkin myönteiseen sävyyn. Kannabiksen terveyshyötyjä korostetaan, sekä käyttöön tai kokeiluun kannustetaan. Netistä löytyvät tietynlaiset kannabisaiheiset sivustot ja keskustelufoorumit saattavat muokata nuoren mielipiteitä ja ne saattavat muuttua sivustolla esitetyn mukaiseksi.

Nuoren tulee osata olla kriittinen netissä liikkuessaan, mikä tieto on faktaa ja mikä taas asiatonta. Myös luotettavalta vaikuttavalta sivustolta löytyvään tietoon pitäisi suhtautua lähdekriittisesti. Jos nuori arvioi internetsivuston luotettavuutta epävalidisti, hän saattaa tulla uskoneeksi väärään tietoon ja pitää asiatonta tietoa faktana. Kenen tahansa voi olla aiheesta ja iästä riippumatta vaikea karsia lähteestään väärä tieto ja erottaa joukosta totuusperäinen. Esimerkiksi nettifoorumeiden sisältö voi vaikuttaa hyvinkin luotettavalta ja olla vakuuttava, vaikka sen sisältämä tieto perustuisikin käyttäjäkokemukseen.

MML:ton Nuortennetistä löytyy hyviä vinkkejä keinoihin, joiden avulla nuori voi arvioida lähdekriittisyyttä törmätessään huumeaiheeseen materiaaliin netissä. Käytimme myös itse näitä ohjeita apuna arvioidessamme hakutuloksemme nettisivustoja. Nuoren tulisi pohtia esimerkiksi sitä, että netissä keskustelijat pysyvät kasvottomina. Kasvottomasta esiintyjästä on vaikea tietää kuka hän todellisuudessa on. Ihmiset saattavat esiintyä netissä asiantuntijana, vaikka tieto ei olisikaan totuusperäistä, vaan pelkästään henkilökohtaista tai kokemusperäistä tietoa. Ihmiset saattavat tahallaan houkutella netissä nuoria kannabismyönteisillä argumenteilla. Kirjoittajan tieto ei välttämättä perustu lainkaan olemassa olevaan faktatietoon. Miten taitavat huumeita kauppaavat toimia netissä?

MLL nuorten netissä on myös otettu hyvin esille näkökulma, että huumeiden ongelmakäyttäjät harvoin käyvät esimerkiksi keskustelufoorumeilla. Lisäksi useimmat foorumeilla keskustelevat omaavat vain lyhyen aikavälin kokemusta käytöstä tai käytön riskeistä. Nuorten netissä korostetaan myös seikkaa, että huumeet vaikuttavat jokaiseen eri tavalla, joten huumeiden vaikutuksia ei voi ennustaa tai yleistää. Se on mielestämme erityisen tärkeä seikka ottaa huomioon kannabiksen terveysvaikutuksia arvioidessa.

6.2 Hakusanan tulokset

Yksi keskeinen opinnäytetyömme tutkimusongelma oli selvittää, mitä tietoa Googlessa on hakusanalla "kannabis". Sanalla "kannabis" Googlen hakupalvelu tuotti 24 sivua hakutuloksia. Pelkästään neutraalina abstraktina käsitteenä hakusanamme tuotti runsaasti tietoa ja voimme todeta, että netistä löytyy paljon kannabisaieista sisältöä. Hakutuloksista enemmistö eli 12 kappaletta oli uutisia. Terveysalan julkaisuja hakutuloksistamme oli vain muutama. Lopputuloksena kävi ilmi (Liite 1; 2), että ainoastaan 9 kappaletta 51 hakutuloksesta oli luotettavia. Heikoiksi nuorten tietolähteiksi arvioimme 26 hakutuloksista. Rajasimme pois 9 sivustoa. Epäluotettavia tietolähteitä oli 7 kappaletta. Tulos luotettavista tiedonlähteiden vähyydestä ei yllättänyt meitä.

6.3 Luotettavien nettisivustojen arviointi

Luotettavasta nettisivustosta löytää tiedon sivuston tekijästä ja ylläpitäjästä, sekä yhteystiedot. Selvitimme onko henkilö tai organisaatio oikeasti olemassa. Tiedon paikkansapitävyyttä voi arvioida helposti tarkastamalla milloin sivusto on julkaistu ja viimeksi päivitetty. Mietimme mihin tarkoitukseen sivusto on tehty. Onko tieto perusteltu esimerkiksi tutkimusten avulla? Luotettavimpina lähteenä voi pitää tutkittuun ja kirjoitettuun tietoon perustuvan sivuston aineistoa. Tutkimme luotettavina pitämiämme kahdeksaa sivustoa tarkemmin kokonaisuudessaan, emme pelkästään suoran hakutuloksen tuoman linkin takaa.

6.4 Nuorten heikot nettitiedonlähteet

Jaottelimme erikseen hakutulokset, jotka ovat heikkoja tietolähteitä nuorelle. Näihin sisältyy kaikki mielipiteisiin vaikuttavat tai mielipidettä johonkin suuntaan ohjaavat hakutulokset, kuten Suomen kannabisyhdistyksen nettisivut. Huonoiksi tietolähteiksi jaottelimme myös kaikki hakutuloksen uutiset ja nettikaupat. Osa uutisista oli hyviä tietolähteitä, mutta osa oli puutteellisia tai minkäänlaisia tiedon

lähteitä ei ollut löydettävissä. Yksistään jonkin uutisen lukeminen antaa vain tietynlaisen näkökulman asiasta, joten listasimme uutiset huonoiksi tietolähteiksi nuorille, vaikka ne ovatkin osaltaan luotettavia. Uutinen voi luoda positiivista tai negatiivista kuvaa kannabista kohtaan. Nettikauppojen sisältö ei kerro itse kannabiksesta, mutta kertovat myymistään tuotteista tarpeenmukaisesti.

6.5 Rajatut hakutulokset

Rajasimme pois hakutulokset, jotka eivät olleet enää voimassa. Rajasimme myös pois hakutulokset joiden analysointi ei kuulu tieteenalallemme, esimerkiksi kuva-analyysi tai dokumentin analysointi. Karsimme Facebook -yhteisön ja Suomen kuvalehden sivuston, joita vain sivustolle kirjautuneet henkilöt pystyvät lukemaan. Rajasimme pois myös uutissivustoja kokoavan ampparit.fi -sivuston, koska hakutulos ei johtanut mihinkään tiettyyn uutiseen, vaan niitä kokoavaan muuttuvaan etusivuun. Rajasimme pois myös hakutuloksen sanakirjat.

Hakutuloksena neljäntenä tuli Google-kuvahaun tulokset sanalla ”kannabis”. Kuvan analysointi ei kuulu myöskään nettilähteiden arvioimiseen tällä tieteen alalla, joten katsoimme sen pois kuuluvaksi. Emme arvioineet hakukoneen muuttuvia mainoksia, vaikka ne saattoivat olla hakuluettelossa ensimmäisenä tai hakutulosten lopussa. Mainosten analysointi ei kuulu työmme luonteeseen. Lisäksi mainokset saattoivat olla täysin kannabis aiheesta poikkeavia. Muita työssä mainitsemattomia poisjättämissiä ei työssämme ole tapahtunut.

6.6 Kannabisyhteisöt tiedonlähteenä

Erityisesti törmäämillämme kannabisfoorumeilla huumeiden käyttökokemuksia ylistetään ja käytön riskejä tai haittoja vähätellään. Kannabisyhteisöiksi las-kemme kaikki nettiin muodostuneet kannabisaiheiset, yleensä kannabiksen käyttäjien perustamat, yhteisöt ja keskustelufoorumit. Kannabiksesta on runsaasti keskustelua netissä ja arvoimme juuri näiden sivustojen olevan nuorille

kaikkein mielenkiintoisimpia. Siksi avaamme asiaa tässä kappaleessa enemmän.

Keskustelu painottuu sivustoilla päihdeaineeseen ja sen käyttöön tai hankkimiseen liittyviin asioihin. Osa tällaisten sivustojen käyttäjistä on kertonut osallistuvansa aktiivisesti huumekeskusteluihin, moni seuraa passiivisesti keskustelua ja hakee tietoa huumeista kotimaisilta sekä ulkomaisilta internetsivustoilta (Seppälä & Mikkola 2004, 42).

Sivustoilla on vaihtelevaa tietoa huumausaineista ja tieto voi olla myös hyvin ristiriitaista. Kaikki keskusteluihin osallistujat eivät ole samaa mieltä asioista. Keskusteluista on havaittavissa argumentteja väitteitä vastaan ja puolesta, lähinnä kokemusperäisen tiedon kautta. Osa keskustelijoista tuo esille asioita hyvin innovatiivisesti ja lukijansa mukaansatempaavalla tavalla, jolloin riskit ja haitat jäävät usein mainitsematta. Foorumeilla näkyy myös suosittelua muiden päihteiden kokeilemiseen, uusien kokemusten saavuttamiseksi tai yhteisvaikutusten luomiseksi. Löysimme myös keskustelun, jossa kokeneempi kannabiksen käyttäjä neuvoi toista käyttäjää, miten haittavaikutuksia voi vähentää ja miten kannabiksen haittavaikutukset voi välttää käyttöä hallitsemalla tai rajaamalla. Keskusteluista löytyi myös muita omakohtaisten uusien kokemusten saavuttamiseen liittyviä vinkkejä.

Yhteenvedona näemme kannabiksen käyttäjien arvostavan ja luottavan kannabisyhteisöissä kokemusperäiseen tietoon. Toki huumefoorumeilla esiintyy myös osallistujia, jotka varoittavat käytön haitoista ja perustavat tietonsa oikeanlaiseen perusteltuunkin faktaan. Foorumeille ajautuvan nuoren käsitys voi muokautua jonkin mielipiteen tai argumentin mukaiseksi. Tällaisten sivustojen luotettavuutta heikentää myös se, että sivustot antavat hyvin kapeakatseisen näkökulman aiheeseen. Yhteisöt saattavat julkaista sivustoillaan tieteellisiä tutkimuksia, mutta ne on esitelty niin, että asenne kannabista kohtaan on nähtävissä.

7 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS

Tuottamaamme plakaattiin (Liite 3) voi ottaa ainoastaan muuttumattomia ja ajantasaisia nettisivustoja, joita ylläpidetään ja valvotaan. Valitsimme plakaattiin nuorille peruskouluikäisille sopivia netistä löytyviä kannabis tietolähteitä. Peruskoulu loppuu yleensä nuoren ollessa 16-vuotias. Kaikki plakaattiin valitsemamme lähteet ovat luotettavia ja myös hoitotyössä käytettäviä. Plakaattiin valikoitui aakkosjärjestyksessä; Ehkäisevä päihdetyö (EHYT), Irti Huumeista ry, Nuortenetti, Päihdelinkki ja Terveys- ja hyvinvoinnin laitos (THL). Käytimme myös itse opinnäytetyössämme näitä valitsemiamme lähteitä.

Koska hakutuloksemme tuotti vain vähän luotettaviksi luokiteltavia sivustoja, käytimme omaa tietotaitoamme kootaksemme plakaatista mahdollisimman tarkoituksenmukaisen. Hakumme tuloksena ei tullut sen tasoisia nettilähteitä, että olisimme voineet suoraan koota niistä plakaatin, siksi valitsimme plakaattiin ainoastaan kolme sivustoa varsinaisesta hakutuloksestamme. Niitä olivat Päihdelinkin, MLL:n Nuortennetin ja Irti Huumeista ry:n nettisivut.

Ehkäisevä päihdetyö ry toimii väestön terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Sivusto on suunnattu nuorille ja lapsille sekä myös aikuisille. EHYT ry tarjoaa ehkäisevän päihdetyön alan koulutusta kaikille ikäryhmille. Esimerkiksi lapsille ja nuorille päihdekasvatustunteja pääasiassa yhteistyössä koulujen kanssa. EHYT ry tarjoaa myös monenlaista vapaaehtoistoimintaa sekä neuvontapalveluja. Sivustolta löytyy neuvontapuhelin, johon voi ottaa yhteyttä kellonajasta riippumatta. (EHYT ry.)

Irti Huumeista ry kertoo nettisivuillaan toimintansa tarkoituksena olevan huumeiden käytön ennaltaehkäisy, huumeiden käyttäjien tukeminen käytön lopettamiseksi, käyttäjien läheisten tukeminen, sekä vaikuttaminen ehkäisevän ja korjaavan huumetyön kehittämiseksi Suomessa. (Irti Huumeista ry.)

Nuortenetti on Mannerheimin Lastensuojeluliiton nuorisotyön nettisivu. Se on suunnattu 12–18-vuotiaille nuorille. ”Sivusto tarjoaa hyödyllistä ja monipuolista tietoa nuorille muun muassa päihteistä, mielenterveydestä sekä kiusaamisesta.”

Nuortennettiä ovat tekemässä nuoret itse, joten sivuston sisältö on varmasti nuorelle hyvä tietopankki. Nuortennetti on ammattilaisten valvonnassa ja sivuilta löytyy hyvät yhteystiedot, jos nuori kokee tarvitsevänsä apua tai jos jokin asia askarruttaa. (MLL Nuortennetti.)

A-klinikkasäätiön Päihdelinkki on ollut Suomen suosituin verkkopalvelu päihteistä ja riippuvuudesta jo yli 20 vuotta. Verkkopalvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille ja heidän läheisilleen, sekä kaikille päihdetiedosta kiinnostuneille. Päihdelinkin tietopankkia eri päihteistä, riippuvuuksista ja niiden hoidoista on kehitellyt lähes 200 asiantuntijaa. Päihdelinkin sisältö mukautuu kootusti kävijän mukaan, esimerkiksi nuorelle sopivaksi. Verkkosivut ovat todella monipuoliset ja käyttäjäystävälliset. (Päihdelinkki.)

THL julkaisee erilaisia julkaisusarjoja, tieteellisiä artikkeleita, sähköisiä käsikirjoja sekä tietoa kehittämishankkeista ja tilastoista (Partanen ym. 2015, 28–29). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toimialat ovat monipuoliset ja se on organisaationa järjestelmällinen. Sivulla julkaistu tieto perustuu tutkittuun ja luotettavaan tietoon. Sivuilta löytyy tärkeää tietoa kannabiksesta ja sen vaikutuksesta terveyteen, sekä kattavaa tietoa myös muista päihteistä. (THL.)

8 OPINNÄYTETÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Työn eettisyyttä olemme pohtineet virallisen neuvottelukunnan tutkimuseettisten ohjeiden mukaisesti (TENK 2012). Opinnäytetyötä tehdessä huomioimme eettisen työskentelytavan ja luotettavuuden. Terveystieteidenhuollossa eettiset kysymykset ovat jatkuvasti esillä, koska hoidon tavoitteena on potilaan hyvän edistämisen. Eettisyyttä on tärkeää pohtia ja se on otettava huomioon, sillä se on merkittävä rooli hoitotyössä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 3.) Laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992) määrittelee oikeuden hyvään terveyden- ja sairaanhoitoon ja siihen liittyvään kohteluun, jonka mukaan potilaalla on oikeus saada laadukasta terveyden- ja sairaudenhoitoa sekä hänen vakaumustaan on kunnioitettava.

Terveystieteiden edistäminen on yksi hoitotyön keskeisimmistä toiminnoista (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 183). Terveystieteidenhuollon ammattihenkilön täytyy olla varma, että terveyteen liittyvä tieto on tarpeeksi hyvin perusteltua. Tällöin hän pysyy uskottavammin perustelemaan esimerkiksi elintapojen muutosta potilaalle. Etiikan peruskysymys terveyden edistämisessä on se, että millä oikeudella voidaan pyrkiä vaikuttamaan henkilön terveysnäkemykseen. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 186).

Plagiointia vältettiin opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Plagiointi tarkoittaa luvattonta lainaamista, jossa esitetään jonkun toisen julkaisema artikkeli tai muu teksti omana tuotoksena (TENK 2012). Opinnäytetyössä käytetyt lähteet merkittiin lähdeviitteisiin ja lähdeluetteloon tarkasti ja selkeästi. Lähteiden oikeinmerkittäminen tarkastettiin vielä työn lopuksi, jotta tekstimme olisi luotettavaa.

Kannabiksesta aiheena löytyi hyvin teorian tietoa monestakin eri kanavasta, joista valitsimme luotettavimmat. Valitsimme kirjallisuuskatsauksen lähdemateriaaliksi luotettavia suomenkielisiä ja englanninkielisiä lähteitä, jotka ovat ammattilaisten kirjoittamia artikkeleita tai tutkimuksia. Käytimme luotettavia portaaleja ja tietokantoja, kuten Nelli-portaali, CINAHL, ERIC ja ARTO. Hoito- ja lääketieteen tieto uusiutuu jatkuvasti, joten portaalit ja sähköiset tietokannat mahdollistivat mo-

nipuolisten ja ajankohtaisten lähteiden löytymisen (Heikkinen ym. 2007). Opin-
näytetyömme luotettavuutta lisää lähteiden monipuolisuus ja ajankohtaisuus.
Pyrimme lähteitä valitessamme huomioimaan suomalaisen hoitotyön arvot ja
valitsemaan sen perusteella, mitkä lähteet ovat opinnäytetyömme kannalta
merkittäviä. Koska päihteiden käytön tutkimuksia on tehty laajasti, luotettavien
lähdetietojen etsiminen ei ollut vaikeaa. Tosin pelkästään nuorille suunnattujen
ja kannabikseen keskittyvien tutkimusten rajaaminen toi omat haasteensa. Eri-
tyisesti kansainvälisten lähteiden löytäminen kyseiseen aihealajukseemme liit-
tyen oli haasteellista. Kannabis on yleensä osana päihteitä tai huumeita koske-
via tutkimuksia, ei pelkästään yhtenä omana tutkimuskohteenaan.

Taru Kekonin teos Kannabiksen käyttö, yhteiskunnallinen reagointi ja siihen
vastaaminen (2007) on ensimmäinen yhteiskuntatieteellinen väitöskirjatutkimus,
joka keskittyy nimenomaan yksinomaan kannabiksen käyttöön. Muissa suoma-
laisissa tutkimuksissa kannabis on osana kokonaisuutta, jossa on tutkittu kaik-
kien laittomien huumausaineiden käyttöä. Siksi käytimme laajasti koko Kekonin
tutkimusta työtä tehdessämme. Käyttämistämme nettilähteistä osa käsitteli pel-
kästään kannabista, mutta useissa oli mukana jollain tasolla myös muut päih-
teet.

Otimme kriittisesti työtämme tarkastellen huomioon laatuun vaikuttavat tekijät ja
näkökulmat, joita ovat tutkimuksen tekijä, tekijän taidot, aineiston analyysi, ai-
neiston laatu sekä tutkimustulosten edistäminen (Hoitonetti 2005). Opinnäyte-
työmme hakutulosten analyysi on tehty tieteellisesti katsoen luotettavasti käyt-
täen apuna teosta Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Tuomi & Sarajärvi
2011). Tutkimme haun tuloksia KIRAVO:n luotettavien laadun kriteereiden pe-
rusteella (Kirjasto Avoimena Oppimisympäristönä 2013). Tutkimustuloksia ana-
lysoimme puolueettomasti, huolimatta terveyden edistämisen näkökulmaa tai
omia asenteitamme kyseisestä aiheesta. Otimme näin neutraalin lähestymistä-
van hakutuloksia kohtaan.

Valitsimme sivustojen analyysimenetelmäksi teoriaohjaavan sisällönanalyysin,
koska analyysimme eteni aineiston ehdoilla ja vasta analyysin edetessä liitimme
sen teoriaan sopivaksi. Haimme tietopohjaa aiheeseen liittyen kirjallisuuskatsa-

usta tehdessämme. Saamamme tiedon perusteella arvioimme nettiaineistojen tietojen oikeanmukaisuutta. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina jo tunnetusta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2011, 117). Siinä aikaisempi tieto ohjaa aineiston analyysiä. Teoriaohjaava sisällönanalyysi koostuu monesta eri vaiheesta, kuten redusoinnista eli pelkistämisestä, klusteroinnista eli ryhmittelystä, abstrahoinnista eli käsitteellistämisestä sekä kvantifiointista eli samojen asioiden esiintymisen laskemiseen aineistosta. (Tampereen teknillinen yliopisto.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin jokaista teoriaohjaavan sisällönanalyysin vaihetta.

Otimme analysoitavaksi ensimmäiset 51 sivustoa, jotka hakusana tuotti. Lukumäärä valikoitui sattumalta. Sivustojen määrä riittää hakusanan kattavaan analysoimiseen ja voimme pitää hakutulosten läpikäymistä laajana. Saman julkaisijan artikkelit tai sivustot alkoivat yleistyä, kun vilkaisimme tuloksia eteenpäin viidenkymmenen hakutuloksen jälkeen.

Eri päivinä tekemämme hakutulokset saattoivat tulla eri hakuajankohtana eri järjestyksessä. Tämä olisi heikentänyt tutkimuksemme luotettavuutta. Tästä syystä otimme taulukkoomme ”viralliset” hakutulokset ja linkit päivämäärällä 29.10.2015 tehdyn haun mukaan, jolloin aloimme analysoida sivustoja tarkemmin ensimmäisen kerran.

Arvioimme hakumme tuottamien sivustojen luotettavuutta useana eri päivänä. Se karsi mahdollista väsymyksestä ja aineistoon sokeutumisesta aiheutuvaa epätarkkuutta. Palasimme vielä lopuksi tarkistamaan analyysitaulukkomme sivusto kerrallaan, jotta taulukossamme ei olisi puutteita tai epähuomioita. Halusimme näin varmistaa tiedon oikeellisuuden, jotta tutkimuksemme olisi mahdollisimman luotettava ja se sisältäisi vain oikeanlaista tietoa. Karsimme tarkastusvaiheessa taulukosta kaiken epäolennaisen ja tiivistimme tekstin yksinkertaisimpaan muotoon.

Emme jättäneet ainuttakaan hakutulosta välistä tai ottamatta analyysirunkoon, mikä lisää tutkimuksemme luotettavuutta. Hakutuloksista jouduimme kuitenkin analyysivaiheessa karsimaan pois muutamia tuloksia luotettavuuden ja analyys-

sin tarkoitusperän säilymiseksi. Rajaukset erittelemme tutkimuksen analysointi ja tulokset – kappaleen alla.

Tutkijoiden kokemuksen puutteesta johtuen analyysissä voi olla virhemarginaalia. Oma arviointimme sivujen laadusta ja niiden sisältämän aineiston luotettavuudesta saattaa olla virheellinen, johtuen tiedon puutteesta tai kokemattomuudesta. Olemme voineet sivujen hakupäivänä unohtaa välistä jonkin nettisivuston tai hypätä huolimattomuudesta johtuen jonkin sivuston yli. Tällaiset virheet ovat tahattomia ja niitä on mahdotonta arvioida tapahtuneeksi.

9 POHDINTA

Kannabis jakaa mielipiteitä sen käytön puolesta ja vastaan. Mietimme, mitkä tekijät vaikuttavat kannabiksen käytön yleisyyteen nuorten keskuudessa. Olemme todennäköisesti kaikki tutustuneet kannabikseen ainakin jollain tasolla. Pohdimme seuraavaksi omia mielteitämme työmme pohjalta kannabikseen liittyen. Saatavuus, asenteet ja kiinnijäämisen pelottomuus voivat olla suuria tekijöitä.

Julkisuuden henkilöillä, jotka puoltavat avoimesti kannabiksen dekriminialisointia eli laillistamista, saattaa olla osaltaan vaikutusta siihen, miksi asenteet kannabista kohtaan ovat muuttuneet lievemmiksi. Kannabiksen dekriminalisoinnista on meneillään vähän väliä uusia lakialoitteita, jotka eivät kuitenkaan vielä ole menneet läpi eduskuntaan. Esimerkiksi YK:n entinen pitkäaikainen pääsihteeri on vaatinut huumeiden laillistamista. Mediassa on esillä myös suomalaisia julkisuuden henkilöitä, kuten rap-artisteja, jotka puhuvat dekriminalisoinnin puolesta. Tällaisten henkilöiden mielipiteet voivat ohjata nuorten omia mielipiteitä.

Nykypäivänä nuoret saavat kannabista käsiinsä helposti. Kotikasvattajien määrä ja kannabiksen viljely, muuhunkin kuin omaan käyttöön, on lisääntynyt. Monet nuoret tietävätkin terveystieteiden mukaan, mistä halutessaan saavat kannabista. Kannabis päihteenä ei ole kallista, mihin on vaikuttanut kysynnän ja tarjonnan lisääntyminen. Lisävahvistusta asiaan saatiin vielä lähdekirjallisuudesta ja uutisoinnista.

Nuorena sitä ei varmasti usko tai osaa edes ajatella, että kannabikseen voi jäädä koukkuun. Nuoret eivät ehkä ymmärrä kannabiksen vaikutusta aivojen kehitymiselle. Nuorten elämäntyöyli aikuiseseen verrattuna on huoletonta ja hetkessä elämistä. Tulevaisuus saattaa tuntua niin kaukaiselta asialta, ettei sitä osaa pohtia. Huumevalistuksessa tulisi kenties painottaa enemmän kannabiksen käytön pitkäaikais- ja myöhäisvaikutuksia.

Nuoret pitävät kannabista vaarattomampana, kuin alkoholia. Kannabis on nykyisin nuorten keskuudessa trendikkäämpää, kuin alkoholin käyttö. Monissa

kotibileissä kaljoittelu onkin siirtynyt ”pilven” polttoon. Tällaisia uutisia saa lukea poliisin raportoidessa hälytystehtäviään lehdistölle. Harhaluulo siitä, ettei kannabiksen käyttö ole vaarallista tai edes terveydelle haitallista, on mielestämme pelottava. Usein kuulee sanottavan, että kannabiksen käyttö on terveellisempää, kuin muiden päihteiden ja nuoren puolustavan käyttöönsä sillä. Tosiasiassa tällaiset argumentit eivät todista, että kannabis olisi vaaraton päihde.

On tavallista että kaupungilla näkee kaveriporukoita, jotka polttavat kannabista avoimesti ilman peittelemistä. Nuori kenties ajattelee, ettei kannabiksen poltosta jää niin helposti kiinni tai sitä on esimerkiksi helpompi peitellä vanhemmilta. Kun kannabiksen käyttöä näkee ympärillään, sitä voikin helposti tulla ajatelleeksi, että se on normaalia ja yleisesti hyväksyttävää.

Kirjassa Ruohojumala Heiskanen & Sorakka (toim. 2014, s.97) kirjoittavat, että samanhenkisessä kaveripiirissä nuoren ajattelumaailma kaventuu ja hän alkaa pitää mielipiteitään ainoina oikeina. Huumeita käyttävät ajattelevat, että muu yhteiskunta ei ymmärrä heitä ja että yhteiskunta halveksuu huumemaailmaa sekä huumeiden käyttäjiä. Kun nuoret katsovat vian olevan yhteiskunnassa, voivat he kokea siihen kuulumattomuutta. Syrjäytyneet nuoret ajattelevat olevansa huonompia ja muun yhteiskunnan alapuolella ja se voi aiheuttaa syyllisyyden ja leimautumisen tunnetta. Netissä liikkuessaan nuori saattaa huomata, että on muitakin nuoria, jotka omaavat samanlaisen ajatusmaailman ja tunteet kuin hän itse. Nykyinen Suomen huumausainelaki on ollut voimassa vuodesta 1993 lähtien. Sinä aikana yhteiskunta ja huumeet ovat muuttuneet suuresti. Kannabiksen hinta katukaupassa on halventunut ja se on huomattavasti vahvempaa ainetta, kuin esimerkiksi 30 vuotta sitten. Yhteiskunnassa vallitsee tällä hetkellä tuomitseva linja huumeiden käyttöä kohtaan. Tämä voi johtaa yhteiskunnasta erottautumiseen eli syrjäytymiseen. Muutospaineita nykyiselle Suomen huumelakia kohtaan on olemassa, esimerkiksi ulkomaat ovat Suomea edellä kannabiksen laillistamisessa.

Internetin merkitys on osoittautunut vähäiseksi kyselytutkimuksissa, joissa on selvitetty suomalaisten internetin merkitystä huumetietolähteenä. Suomalaiset saavat tietoa huumeista joukkotiedotusvälineiden, kuten television ja lehdistön

kautta tai koulujen huumevalistuksen yhteydessä. Ei ole kuitenkaan selvitetty, mitä itse huumeidenkäyttäjät pitävät tärkeimpänä tietolähteenään, mikä mielestämme olisi hyvä tutkimuskohde. (Seppälä & Mikkola 2004, 41) Nykynuori osaa etsiä faktoihin perustuvia argumentteja internetistä, jotka ovat liitettävissä nuoren omaan ajattelutapaan ja sitä kautta vahvistavat nuoren mielipidettä. Mielestämme netti on avain kannabiksenkäytön maailmaan.

Kannabis aineistoon tutustuminen oli mielestämme mielenkiintoista. Sivujen analysointi oli työssämme eniten aikaa vievä osuus ja siinä oli omat haasteensa. Jotkut sivut olivat sisällöltään ja ulkoasultaan epäselkeitä, joka analysoinnissa ilmeni tiedon löytämisen vaikeutena. Joidenkin sivujen luotettavuuden tulkitseminen oli haasteellista ja aikaa vievää. Analysointia tehdessämme huomasimme, että mitä enemmän sivustoja tarkastelee, sitä paremmin niitä oppii tulkitsemaan. Kokemuksen myötä tarvittavien tietojen löytäminen tuli helpommaksi ja tiedot löytyivät nopeammin. Analysointitaitomme siis kehittyivät tutkimuksen edetessä.

Sivustojen luokittelu toiseen taulukkoon, jossa jaottelimme sivustoja luotettaviksi, heikoiksi tiedonlähteiksi ja epäluotettaviksi, oli joissain tapauksissa haasteellista. Välillä oli hankalaa päättää mihin luokitukseen sivusto tulisi laittaa. Esimerkiksi oli haasteellista päättää, kuuluko mielipidekirjoitus heikkoihin tietolähteisiin nuorille vai epäluotettaviin tietolähteisiin. Mielipidekirjoituksessa saattoi olla asiallista tietoa esimerkiksi kannabiksesta, mutta kirjoittajan omien kannabis mielipiteiden ja asenteiden hallitseva näkyminen laski sivuston luotettavuutta. Nuoren on tällöin vaikeaa tietää, mikä tieto on totta ja mikä tarua, siksi laitoimme mielipidekirjoitukset epäluotettaviin. Joillakin sivustoilla saattoi olla hyviä tutkimuksiin perustuvia luotettavia tietoja, mutta ne eivät olleet hyviä ajatellen nuorta kohdehenkilönä. Niissä saattoi olla esimerkiksi hyvin lääketieteellistä tietoa, jonka sisältöä nuori ei välttämättä edes ymmärrä. Kokonaisuudessaan sivustojen luokittelu sujui hyvin ja löysimme luotettavien laadun kriteereiden perusteella, sekä kehittyneiden analyysitaitojemme avulla nuorille hyvät ja luotettavat kannabistietolähteet.

Hakusana ”kannabis” ei ole välttämättä nuoren ensisijaisesti käyttämä hakusana. Luultavammin nuoret käyttävät joitakin kannabiksen slangisanoja, kuten esimerkiksi ”hamppu”, ”budi” tai ”baja”. Nuorten käyttämien hakusanojen selvittämisen katsomme olevan hyvä tutkimus- ja kehityshanke, jonka mainitsemme myös sitä käsittelevässä kappaleessa myöhemmin. Kannabiksen käyttöön tutustuminen ja käytön merkitys vaikuttavat siihen, miltä kannalta nuori lähtee haalimaan itsellensä tietoa aiheesta. Hänen kiinnostuksen kohteensa ja suhtautuminen kyseiseen päihteeseen vaikuttaa suuresti tietoa etsiessä. Nuori lähtee ”googlettamaan” erilaisilla hakusanoilla sen mukaisesti, mitä tietoa hän haluaa löytää. Aiheeseen perehtyneellä nuorella on luultavasti useampi ja ”parempi” hakusana käytössään, kuin kannabiksesta ummikkona tietoa hakevalla nuorella. Hakusanan tuottamista tuloksista nuori ei lue välttämättä kaikkea, vaan hän saattaa lukea pelkästään oman mielenkiintonsa mukaiset sivustot tai esimerkiksi tutun tai kaverin suosittelman nettisivun. Nuori saakin todennäköisesti juuri tuttavansa kautta tietoa kannabiksesta. Lisäksi arvioimme, ettei nuori lue hakutuloksia yhtä pitkälle, kuin me työtä tehdessä tutkimme. Saamamme luotettavat nettilähteet eivät suurimmaksi osaksi olleet hakutuloksena ensimmäisellä sivulla, vaan ne löytyivät pidemmälle selatessa. Nuori luultavasti valitsee ensimmäisten hakutulosten joukosta sen tiedon, jonka hän tulee lukemaan.

Myös lasten vanhemmat käyttävät oletettavasti Googlea, etsiessään tietoa nuortensa maailmasta ja kannabiksesta. Käyttämämme hakusana ”kannabis” voi todennäköisesti olla yksi vanhempien käyttämistä hakusanoista. Lasten vanhemmilla on luonnollisesti erilaiset hakusanat, kuin nuorilla. Esimerkiksi kannabikselle on tullut monia uusia nimityksiä, jotka eivät kuulu vanhempien sanavarastoon.

10 TUTKIMUKSEN HYÖDYNTÄMINEN JA JATKOKEHITTÄMISIDEAT

Tutkimuksemme voisi olla mielestämme hyödyllinen erityisesti nuorten mielen-terveys- ja päihdetyössä työskenteleville ammattihenkilöille. Katsomme myös työmme olevan hyödyllinen kaikille nuorille käyttöhistoriasta riippumatta, sekä heidän vanhemmillensa. Nykypäivänä koululla ja opettajalla on suuri rooli nuorten kasvattajana. Aikaan saamamme plakaatti voisi olla hyödyllinen apuväline ammattilaisille esimerkiksi kouluissa pidettävässä huumevalistuksessa tai terveydenhoitajan vastaanotolla. Nuorille voisi huumevalistuksen yhteydessä selvittää, mitkä nettilähteet ovat luotettavia ja mitkä epäluotettavia, sekä millaiset sivustot sisältävät kokemusperäiseen tietoon perustuvaa materiaalia. Työmme voisi olla apuvälineenä tällaisissa tilaisuuksissa.

Uutta lisätietoa nuorten netin tietolähteistä voisi lähteä selvittämään hakutulokista, joita saa esiin nimenomaan nuorten käyttämien hakusanojen avulla. Niitä voisi saada selville haastatteleamalla nuoria millaisilla hakusanoilla juuri he haakevat tietoa netistä. Tällä tavoin nuorten internetissä törmäävän tiedon laatua voitaisiin tutkia luotettavammin. Tutkimustamme voisi hyödyntää vertailemalla näitä kahta analyysiä toisiinsa. Millä tavalla uusi tutkimus eroaisi meidän tutkimustuloksistamme?

Haastattelututkimuksen avulla voisi selvittää myös, mitä ideoita nuorilla on huumevalistuksen kehittämiseen nykypäivään sopivaksi. Mielenkiintoinen tutkimus olisi haastatella nuoria, mistä he ylipäättänsä saavat tietoa tai tietävät kannabiksesta. Esimerkiksi nuorisoasemalla käyviä nuoria haastatteleamalla, voisi saada relevanttia ja ajankohtaista tietoa kannabisnuorten arjesta ja heidän kokemuksistaan kannabikseen liittyen. Millä tavoin he ovat törmänneet kannabikseen omassa elämässään? Tärkeänä kehittämisideana tutkimuksellemme pidämme sitä, miten nuoria voisi ohjata paremmin oikeille tietolähteille.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen : Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos. Viitattu 20.11.2015 <https://www.julkari.fi/handle/10024/78216>
- Ebrand.fi, Some ja nuoret 2013. Nuoret ja ajankäyttö. Viitattu 26.10.2016 <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2013/nuoret-ja-ajankaytto/>
- Edu.fi 2010. Kriittinen lukeminen ja luotettavan tiedon löytäminen. Viitattu 29.11.2015 http://www.edu.fi/etalukioetusivu/vinkkejä_verkko_opiskeluun/miten_opiskella_verkossa/kriittinen_lukeminen_ja_luotettavan_tiedon_loytaminen
- EHYT ry. Lapset ja nuoret. Viitattu 26.11.2015 http://www.ehyt.fi/fi/toiminta/kohderyhmat/lapset_ja_nuoret
- European Monitoring Centre For Drugs And Drug Addiction (EMCDDA) 2011. Prevalence of drug use. Viitattu 10.10.2015 <http://www.emcdda.europa.eu/countries/finland>
- Duodecim 2003. Nuorten päihdeongelmien hoito. Viitattu 4.11.2015 http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92419&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth
- Duodecim 2005. Kakeksia. Viitattu 6.11.2015 http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku.jsessionid=7988C2E36E3D2550037ABEA6D488FC_E6?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo94965
- Duodecim 2011. Kannabiksen käyttäjä perusterveydenhuollossa. Viitattu 25.10.2015 http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku.jsessionid=44AA5B9226121E0CDF76A7E5F53BE0A5?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo99450
- Duodecim 2013. Potilasohjauksen toteutus. Viitattu 29.10.2015 http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=kannabis
- Duodecim 2014a. Kannabikseen liittyvät häiriöt. Viitattu 6.11.2015 http://www.oppiportti.fi/dtk/oppi/koti?p_selaus=24581&p_artikkeli=pat00036
- Duodecim 2014b. Kannabinoidit (hamppu, marihuana, hasis). Viitattu 6.11.2015 http://www.oppiportti.fi/dtk/oppi/koti?p_selaus=24581&p_artikkeli=pat00036
- Drugs.com. Know more. Be sure. Antipsychotics. Viitattu 23.11.2015 <http://www.drugs.com/drug-class/antipsychotics.html>
- Gomez, C. 2005. Learning to Live: Drugs (alkuperäisteos). Suomenkielinen julkaisu: Janhunen, H. 2012. Huumeet. Helsinki: Kustannusosake Perhemediat Oy.
- Hamppu net 2007. Miten pilvi vaikuttaa? Tutkimus kannabiksen koetuista vaikutuksista. Viitattu 12.10.2015 <http://hamppu.net/tutkimus/toimintakykytutkimus.pdf>
- Havio, M.; Inkinen, M. & Partanen, A. 2014. Päihdehoitotyö. 5.-8 painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Heikkinen, J.; Isohunni, M. & Miettunen, J. 2007. Lääketieteen kirjallisuustietokannat ja tiedonhaku. Lääkärilehti 22/2007: 2165 – 2170. Viitattu 25.11.2015 <http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000028304>

Heiskanen, M. & Surakka, T. (toim.). 2014. Ruohojumala - äiti, tytär ja kannabisarki. Helsinki: KirjaX.

Hoitonetti 2005. Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys. Viitattu 14.11.2015 http://hoitonetti.turkuamk.fi/Hoitonetti/2005_Vuorovaikutuskulttuuri/Tutkimuksenluotettavuus.html

Huumausainelaki 2008. Viitattu 12.10.2015 [https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373?search\[type\]=pika&search\[pika\]=huumausaine](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373?search[type]=pika&search[pika]=huumausaine)

Irti Huumeista ry. Irti Huumeista ry:n toiminta. Viitattu 27.11.2015 <http://www.irtihuumeista.fi/yhdistys/toiminta>

Irti Huumeista ry 2011. Huumausaineet. Viitattu 8.10.2015 http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumausaineet/tietopaketti_huumausaineista

Irti Huumeista ry 2015. Kannabis, hasis, marihuana ja kannabisöljy. Viitattu 8.10.2015 http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumausaineet/kannabis

Jyväskylän yliopisto. Laadullinen tutkimus. Viitattu 23.11.2015 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta/Jorma Kananen. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kekoni, T. 2007. Kannabiksen käyttö, yhteiskunnallinen reagointi ja siihen vastaaminen. Tampere: Tampereen Yliopistopaino oy – Juvensis Print.

KIRAVO 2013. Tiedon luotettavuuden arviointi. Viitattu 5.11.2015 <http://kiravo.kirjastot.fi/tiedon-hankinnan-perusteita/tiedon-luotettavuuden-arviointi/>

Korhonen, U. 2013. Huumeriippuvuus – irti riippuvuuden otteesta. Helsinki: Delfiini Kirjat.

Käypä hoito 2012. Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat. Viitattu 23.10.2015 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix01881>

Leino-Kilpi, H & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Opimateriaalit Oy.

Lindholm, H. 2015. Hyvinvointia työstä. Työterveyslaitos. Viitattu 26.11.2015 http://www.ttl.fi/fi/tyoterveyshuolto/perjantaimeetingit/Documents/ehealth_pemeeting_2015.pdf

Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2010. Tutkimustieto kyseenalaistaa asenteet kannabikseen. Viitattu 3.11.2015 http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo98545

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuortennetti 2015. Kannabis. Viitattu 8.10.2015 <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/kannabis/>

MLL Nuortennetti. Info. Viitattu 27.11.2015 <http://www.mll.fi/nuortennetti/info/>

National Cannabis Prevention and Information Centre (NCPIC). Effects of marijuana on the brain. Viitattu 17.11.2015 <https://ncpic.org.au/cannabis-you/marijuana-facts/effects-of-marijuana-on-the-brain-ncpic/>

National Cannabis Prevention and Information Centre (NCPIC). What is marijuana? 5 quick marijuana facts. Viitattu 10.11.2015 <https://ncpic.org.au/cannabis-you/marijuana-facts/what-is-marijuana-marijuana-facts-ncpic/>

Partanen, A.; Holmberg, J.; Inkinen, M.; Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Pilvenreunalla 2015. Kannabis. Viitattu 3.10.2015 http://www.pilvenreunalla.com/asiaa_aineista.php?myrkky=kannabis

Pohjois-Savon ammatillinen instituutti. Lääkkeiden vaiheet ja vaikutukset elimistössä. Kuopio. Viitattu 24.11.2015 <http://www.verkkosalkku.net/laakehoito/flash/laakesimu.html>

Päihdelinkki. Info. Viitattu 27.11.2015 <http://www.paihdelinkki.fi/fi/info>

Päihdelinkki. Kannabis. Viitattu 1.10.2015 <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis>

Päihdelinkki 2009. Kannabis (marihuana ja hasis) <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/huumeet-ja-laakkeet/kannabis-marihuana-ja-hasis>

Royal College Of Psychiatrists 2014. Cannabis and mental health. Viitattu 14.10.2015 <http://www.rcpsych.ac.uk/expertadvice/problems/alcoholanddrugs/cannabis.aspx>

Sairaanhoitajaliitto, Sairaanhoitajan eettiset ohjeet 1996. Viitattu 18.11.2015 <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>

Salaspuro, M.; Kiianmaa, K. & Seppä, K. (toim.) 2003. Päihdelääketiede. 2., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 23.11.2015 http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Seppä, K.; Aalto, M.; Alho, H & Kiianmaa, K. (toim.) 2012. Huume- ja lääkeriippuvuudet. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. Seppälä, P. & Mikkola, T. 2004. Huumeet Internetissä ja nuorisokulttuureissa. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. 2007. Ehkäisy ja hoito laadukkaan päihdetyön kokonaisuus. Helsinki: Paintek.

Suomen Lääkärilehti 6/2012. Kannabis tulee kaapista. Viitattu 6.11.2015 http://www.laakarilehti.fi/files/nostot/2012/nosto6_2.pdf

Tampereen yliopiston kirjasto 2011. Terveystieteiden tiedonhaku – opas tieteellisen tiedon haakuun. Viitattu 10.11.2015 http://www.uta.fi/kirjasto/oppaat/tiedonhankintaoppaat/tertio/arviointi/elektroniset_lahteet.html

Tampereen teknillinen yliopisto. Tiedon analysointi. Liikenteen tutkimuskeskus Verne. Viitattu 21.11.2015 <https://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/tiedon-analysointi/>

- Terveyskirjasto 2012a. Kannabiksen aiheuttamat terveyshaitat. Viitattu 27.10.2015 http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=nix01881
- Terveyskirjasto 2012b. Huumetestien aikarajoja. Viitattu 3.11.2015 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00462
- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen nettisivut. Viitattu 20.11.2015 <https://www.thl.fi/fi/>
- THL 2014a. Kannabiksen käyttö on erityisen haitallista nuoruusiässä. Viitattu 2.10.2015 <https://www.thl.fi/fi/-/kannabiksen-kaytto-on-erityisen-haitallista-nuoruusiassa>
- THL 2014b. Kannabis ja terveys. Viitattu 14.10.2015 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116243/Kannabis_ja_terveys_taitto_2014.pdf?sequence=3
- THL 2014c. Riski- ja suojaavat tekijät. Viitattu 6.11.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/ehkaiseva-paihdeyto/riski-ja-suojaavat-tekijat>
- THL 2015a. Kannabiksen käyttö Suomessa. Viitattu 1.10.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis/kannabiksen-kaytto-suomessa>
- THL 2015b. Kannabiksen terveysvaikutukset. Viitattu 2.10.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/kannabis/kannabiksen-terveysvaikutukset>
- THL 2015c. Tietoa eri huumeista. Viitattu 5.10.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/paihteet-ja-peliriippuvuus/huumeet/tietoa-eri-huumeista>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 17/2015 d. Päihdehuollon huumeasiakkaat 2014. Viitattu 8.11.2015 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126907/Tr17_FI.pdf?sequence=1
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 7., uudistettu painos. Vantaa: Hansaprint Oy.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 15.11.2015 http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Valvira, Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. JulkiTerhikki. Viitattu 25.10.2015 http://www.valvira.fi/valvira/rekisterit/terveydenhuollon_ammattihenkilot/julkiterhikki
- Verkkohaltuun.fi. Tiedonhaku ja Twitter. Viitattu 26.10.2016 http://www.verkkohaltuun.fi/vinkkejä_ja_valineita/mediamatka/tiedonhaku_ja_twitter
- Väestöliitto. Nuoruuden kehitystehtävät. Viitattu 1.11.2015 http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/
- WHO 2015. Cannabis. Viitattu 16.11.2015 http://www.who.int/substance_abuse/facts/cannabis/en/
- YLE Terveys. Kannabiksen käyttö altistaa kovemmille huumeille. Viitattu 18.11.2015 http://yle.fi/vintti/yle.fi/genreportaalit/portaali-797.html?genre=terveys&osannimi=ajassa_paihteet&jutunid=7425

YLE Uutiset. 2014. Marihuana lailliseksi? Viitattu 25.11.2015
http://yle.fi/uutiset/marihuana_lailliseksi/7040727

YLE Uutiset. 2013. Miten suhtaudut kannabiksen käyttöön? Viitattu 20.11.2015
http://yle.fi/uutiset/miten_suhtaudut_kannabiksen_kayttoon/6480825

1. Hakutuloksen taulukko

Suora linkki hakutulokseen	Ylläpitäjä	Tarkoitus	Oikeakielisuus	Validiteetti ja paikkansapitävyys	Ajantasaisuus	Luotettavuus
http://www.suomenkannabisyhdistys.org/	Suomen Kannabisyhdistys Ry = SKY. Sivuston ylläpitäjät ovat kannabisyhdistyksen jäseniä.	Vaikuttaa Suomen päihdepolitiikkaan ja lainsäädäntöön siten, että kannabiksen käyttö, hallussapito ja viljely omaan käyttöön tulevat sallituiksi täysikäisille. Sivustolla keskustelut puoltavat kannabiksen laillistamista.	Sivusto on kirjoitettu ymmärrettävällä kielellä, joka tavoittaa kannabisyleisön.	Aineisto ei ole tieteellisesti todistettua, suurimmaksi osaksi ylläpitäjien kirjoituksia aiheesta. Sivusto mainostaa linkkejä mielipide ja käyttäjä sivustoihin. Yhdistyksellä on voimassa oleva lainsäädäntö, joka astui voimaan kun yhdistys kirjattiin yhdistysrekisteriin (2014). Yhdistys harjoittaa tutkimus-, selvitys- ja julkaisutoimintaa. Yhteystiedot löydettävissä.	Sivusto on aktiivinen ja sitä päivitetään ja ylläpidetään säännöllisesti. Hakutuloksesta ei kuitenkaan kerro, koska sivua on viimeksi päivitetty. Sivustolla näkyy milloin uutiset on julkaistu.	Heikko tietolähde.
https://fi.wikipedia.org/wiki/Kannabis	Wikipedia.	Kannabiksen yleistietoa, historiaa, käyttötapoja, vaikutuksia, käytön haittoja jne.	Kieli selkeää ja maallikon ymmärrettävissä. Tekstistä ei ole selkeästi tiedossa, mikä tieto on otettu lähteestä ja mikä kirjoittajan omaa tuotos-ta.	Sivuston "tieto" ei perustu välttämättä faktoihin, vaikka lähdetietoja löytyykin. Se antaa kannabiksesta vain yksipuolisen kannan, voi olla että jopa yhden ihmisen kirjoittaman tiedon asiasta. Luotettavuutta selkeästi heikentää se, että sivusto on kenen tahansa muokattavissa. Vaikuttaa luotettavalta päällisin puolin, mutta huomattavissa on tiedon puutteita ja vanhentunutta tietoa.	Tekstin alkuperäistä julkaisupäivää ei ole tiedossa. Tekstiä on muutettu viimeksi marraskuussa 2015, mutta muokkaaajan tietoja tai tietoa, mitä on muokattu ei ole löydettävissä.	Epäluotettava.

1. Hakutuloksen taulukko

http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis	A-klinikkasäätiö.	Sivustolla kerrotaan yleistä tietoa kannabiksesta päihteenä ja sen terveysvaikutuksista. Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille ja heidän läheisilleen, sekä kaikille päihdetiedosta kiinnostuneille. Palvelu on hyödyllinen myös ammatillisille ja opiskelijoille.	Paihdelinkki on kirjoitettu aineistolähtöisesti tutkimuksilla perustetun tiedon mukaisesti.	Sivusto on tietopaketti yleisellä tasolla. Tiedot ovat totuudenmukaisia ja perusteltuja. Sivustolta löytyy yhteys- ja ylläpitäjän tiedot selkeästi. Suomen suosituin verkkopalvelu päihteistä ja riippuvuuksista. Lähteet löydettävissä.	Sivustoa ylläpidetään ja päivitetään säännöllisesti. Hakutuloksesta ei kuitenkaan kerro, koska sivua on viimeksi päivitetty.	Luotettava.
https://www.google.fi/search?q=kannabis&sa=N&biw=1280&bih=908&tbn=isch&tbo=u&source=univ&ved=0CDYQsARqFQoTCOSI58Xw58gCFUYNLAodR2sDmA	Google.fi. Kuvahaun tulokset. Ehdottaa myös slangisanoilla tuottamia kuvahakuja.					Rajattu pois.
http://www.pilvenreunalla.com/asiaa_ainesta.php?myrkky=kannabis	Juha Vuorinen, YAD & Händikäppers-orkesteri.	"tietoa ja asiallista asiaa asiattoman rennolla otteella". Kohderyhmänä nuoret.	Sivusto on kirjoitettu selkeällä kielellä, jossa on humoristisia vivahteita. Pyrkii kirjoittamaan asioista "nuoren kielellä" ja tavoittaa näin lukijoita. Sivuston ulkoasu värikäs ja sekava.	Sivusto yrittää huumorin avulla puhua tärkeästä aiheesta. Tieto ei ole yhtä kokonaisvaltaista, kuin luotettavien nettilähteiden faktatiedot kannabiksesta. Sivusto on viihdyttävää lukemista, joten se voi vaikuttaa nuoren mielipiteeseen kannabiksesta. Yhteistyössä Helsingin Poliisin Huumeyksikkö, Kustannustalo, Iskelmä, Suomalainen kirja-kauppa, Metrolive, WSOY, Diktaattori kustannus ja ABC-huoltamot. Lähteitä ei löydettävissä.	Sivustolta ei löydy tietoa koska se on viimeksi päivitetty.	Heikko tietolähde.
http://www.kouvolansanomat.fi/Online/2014/11/05/Seitsem%C3%A4n%20myytti%C3%A4%20kannabiksen%20k%C3%A4yt%C3%B6st%C3%A4%20E2%80%94%20ja%20n%C3%A4in%20ne%20murretaan/2014218138735/4	Kaakon Viestintä Oy. Kouvolan Sanomien nettijulkaisu.	Uutinen kertoo Irti huumeista ry:n pitämästä kannabiskeskusteluillasta. Uutisessa puhutaan kannabiksen käytöstä ja sen vaikutuksista.	Uutinen on kirjoitettu hyvällä ja selkeällä kielellä.	Irti huumeista ry:n järjestämä vanhemmille suunnattu "iltama". Vanhemmat tehneet kysymyksiä kannabiksesta, joihin asiantuntijat kertoivat oikeat vastaukset.	Uutisen julkaisupäivämäärä ja päivitystiedot löydettävissä.	Heikko tietolähde.

1. Hakutuloksen taulukko

http://yle.fi/teos/huumesuomi/kannabis/	YLE	Dokumenttiprojekti "huume-suomen historia"				Rajattu pois.
http://yle.fi/uutiset/kannabis_tuo_elamaan_lisamausteen_polttelu_yleistynyt_myos_yli_35-vuotiailla_nuoret_ohittivat_jo_eurooppalaiset_ikatoverinsa/8277220	YLE	Uutisessa haastateltu luotettavia tahoja ja tutkijoita, sekä kohdejoukkoon soveltuvaa henkilöä.	Sivuston kieli on selkeää ja helppolukuista.	Uutinen kertoo THL:län tutkimuksesta kannabiksen käytön yleisyydestä ja suhtautumisesta kannabikseen. Lähdetieto luotettava ja löydettävissä.	Uutisen julkaisupäivämäärä ja päivitystiedot löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1436838775241	Helsingin sanomat.	Ylläpitäjä on virallinen Helsingin sanomat, löytyy myös nettijulkaisuna. Sivuilta löytyy yhteystiedot.	Sivusto on kirjoitettu selkeällä kielellä.	Uutisessa kerrotaan tutkimustuloksista kannabiksen terveysvaikutuksista, painottuen sen vaikutuksesta ajokykyyn.	Uutisen julkaisupäivämäärä ja päivitystiedot löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/kannabis/	Mannerheimin lastensuojeluliitto ylläpitää nuortennettiä.	Sivusto on tarkoitettu 12–18 vuotiaille nuorille, jossa kerrotaan muun muassa päihteistä, kiusaamisesta, omasta kehityksestä ja mielenterveydestä.	Kieli on selkeää ja helppolukuista.	Sivustolla kerrotaan luotettavaa tietoa kannabiksesta ja sen terveysvaikutuksista. Kaikki aikuisten kirjoittamat tekstit ovat käyneet läpi nuorten arvioinnin. Luotettavat lähteet löydettävissä. Yhteystiedot löydettävissä. Sivulla kerrotaan myös mistä nuori voi tarvittaessa saada apua.	Julkaisuajankohtaa tai päivitystietoja ei löydetävissä, mutta sivusto on aktiivisesti valvonnassa.	Luotettava.
http://nyt.fi/a1305795603089	Sivusto kuuluu Helsingin Sanomiin. nyt-liite ilmestyy kerran viikossa Helsingin Sanomien välissä.	Tuoda kaikenlaisia uutisia Helsingin Sanomia tilaaville ja Nyt.fi sivuja seuraaville ihmisille.	Kieli selkeää ja maallikon ymmärrettävissä.	Sivustolla pohditaan usean kirjoittajan silmin, millaista Suomessa olisi jos kannabis laillistettaisiin. Tekstistä ei ole selkeästi tiedossa, mikä tieto on otettu lähteestä ja mikä kirjoittajan omaa tuotosta.	Uutisen julkaisupäivämäärä ja päivitystiedot löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://www.stara.fi/asiasanat/kannabis/	Stara.fi on viestintätöimistö Stara Media Oy:n ylläpitämä.	Linkki ei vienyt suoraan mihinkään varsinaiseen uutiseen, vaan kannabikseen liittyvien uutisten etusivulle.	Kannabis aiheisia otsikoita, otsikot tehty mielenkiintoa herättävällä tavalla.	Sivustolla on useita eri uutisia kannabikseen liittyen, joita emme läheneet erikseen arvioimaan. Sivusto kokoa tiettyjen uutissivustojen tarjoamia uutisia.	Uutisten julkaisupäivämäärä ja päivitystiedot löydettävissä.	Heikko tietolähde.

1. Hakutuloksen taulukko

http://www.stara.fi/2015/10/29/kannabis-on-tehokas-adhd-laake/	Stara.fi on viestintätöimisto Stara Media Oy:n ylläpitämä.	Uutisessa puhutaan tutkimuksesta, jossa tutkittiin kannabiksen polttamisen vaikutuksia tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriön, ADHD:n oireisiin.	Sivuston sisältö selkeää ja maallikon ymmärrettävissä.	Kannabisaiheinen uutinen tuo esille saksalaistutkijoiden tutkimustuloksen. Tutkimus ei ole kovin kattava, sillä siihen osallistui vain 30 täysikäistä tutkimushenkilöä.	Uutisen julkaisupäivämäärä ja päivitystiedot löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumausaineet/kannabis	Irti Huumeista ry.	Huumeiden käytön ennaltaehkäisy, huumeiden käyttäjien tukeminen käytön lopettamiseksi, käyttäjien läheisten tukeminen, vaikuttaminen ehkäisevän ja korjaavan huumetyön kehittämiseksi.	Sivuston kieli on selkeää ja sitä on helppo lukea.	Sivustolla on tietoa kannabiksesta, sen terveysvaikutuksista sekä kannabisriippuvuuden aiheuttamista riippuvuusoireista. Pintaraapaisu yleistietoa kannabiksesta. Sivuston faktana esitetyt tiedot perustuvat tutkimusnäyttöön. Lähteet löydettävissä.	Julkaisujankohdasta tai päivitystietoja ei löydettävissä, mutta sivusto on aktiivisesti valvonnassa.	Luotettava.
http://www.a-klinikka.fi/tiimi/2273/kannabis-valloittaa-yhdysvaltoja	Tiimi-lehti on A-klinikkasäätiön ylläpitämä.	"Tiimi on päihdetyön erikoislehti, joka seuraa päihdepolitiikan, -hoidon, -ehkäisyn ja tutkimuksen ajankohtaisia ilmiöitä, kehityssuuntia ja tapah-tumia."	Kieli selkeää ja ammatilista.	Uutisjulkaisu "Kannabis valloittaa Yhdysvaltoja". Uutinen kertoo kannabiksen laillistamisesta Yhdysvalloissa. Lähteet löydettävissä, sekä lisälukemista aiheeseen liittyen tekstin lopussa.	Julkaisujankohdasta löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://reimakuukka.puheenvuoro.uusisuomi.fi/192798-10-syyta-miksi-kannabis-pitaisi-laillistaa	Verkkolehti Uusi Suomi.	Mielipidekirjoitus, miksi kannabis pitäisi laillistaa Suomessa.	Puheenvuoro on kirjoitettu selkeällä kielellä, josta tulee ilmi kirjoittajan oma mielipide kannabiksen laillistamisesta.	Sivustolla puhutaan kannabiksen laillistamisen puolesta. Käytetyt lähteet on merkattu kirjoituksen loppuun.	Tekstin julkaisupäivämäärä löydettävissä.	Heikko tietolähde.

1. Hakutuloksen taulukko

http://www.iltasanomat.fi/kotimaa/art-1438662901552.html	Ilta-Sanomat uutismedia.	Uutinen kertoo kannabiksen polton yleistymisestä Helsingissä.	Sisältö on selkeää ja ymmärrettävissä.	Uutisessa puhutaan Helsingin Sanomien julkaisemasta uutisesta kannabiksen käytön yleistymisestä katukuvassa.	Uutisen julkaisupäivämäärä löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/paihteet/kannabis/	Ylläpitäjä on Tukiverkko, johon kuuluu Tampereen kaupungin lukioden erityisopettajat, lukiokuraattorit ja lukiopsykologit.	"Täällä voit oppia keinoja parantaaksesi omaa hyvinvointiasi ja opiskeluasi. Sivuillamme voit kysyä mieltäsi askarruttavista asioista ja lukea lukiolaisien kokemuksia käynneistä luonamme. Sivuillamme löydät myös tietoa siitä mitä teemme ja kuinka meihin saa yhteyden".	Sivusto kirjoitettu selkeällä kielellä ja se on helppolukuista. Nuorille suunnattu.	Sivustolla puhutaan faktatietoa kannabiksesta, sen vaikutuksista sekä itsehoidosta. Lähteet sekä yhteystiedot löydettävissä.	Julkaisuaikajankohdasta tai päivitystietoja ei löydetty, mutta sivusto on aktiivisesti valvonnassa.	Luotettava.
https://www.julkari.fi/handle/10024/116243	STM:n hallinnonalan avoin julkaisuarkisto Julkari.	Linkistä avautuu sivusto, jossa uutinen liitetty pdf-tiedostona. Itse tutkimus on THL:ksen.	Kieli selkeää. ja helposti ymmärrettävissä.	Sivustolla kerrotaan faktaan perustuvaa tietoa muun muassa kannabiksesta, sen vaikutuksista mielen terveyteen, tarkkaavaisuuteen, muistiin sekä kannabiksen lääkekäytöstä. Tietolähteet ja yhteystiedot selkeästi löydettävissä. Lähteet monipuoliset ja luotettavat.	Julkaisuaikajankohdasta löydettävissä.	Luotettava.
http://www.ampparit.com/haku?q=kannabis	Ampparit.com (Palvelu) on Otavamedia Oy:n (Palveluntarjoaja) julkaisema palvelu, joka tarjoaa uutiset, säätiedot, netti TV-ohjelmat ja TV-oppaan.	Useita huumeaiheisia uutisia.	Sivusto on kirjoitettu hyvällä uutiskielellä.	Sivustolta löytyy uutisia haluanal- laan hakusanalla. Amppari-palvelu löytää uutisia usealta uutissivustolta, joiden uutiset ovat julkaistu netissä.	Uutisten julkaisupäivämäärät ja päivitystiedot löydettävissä.	Rajattu pois.

1. Hakutuloksen taulukko

http://psyvault.net/viewforum.php?f=68	Psychoactive Vault.	Keskustelusivusto, "kannabisfoorumi" joka antaa mahdollisuuden "keskustella psykoaktiivisista substansseista".	Tekstin kieli on vaihtelevaa, lähinnä kokemusperiaista tietoa.	Sivuston sisältö on vaihteleva. Foorumilla erilaiset käyttäjät keskustelvat kannabikseen liittyvistä asioista tai muista päihteistä.	Keskustelujen aloitussajankohta ja kommenttien julkaisuaikakohta näkyvissä.	Epäluotettava.
https://fi.wiktionary.org/wiki/kannabis	Wikisanakirja, jonka tekemiseen voi osallistua kuka vain ilmaiseksi.	Sanakirja.	Sisältö on maallikon ymmärrettävissä.	Sivustolla muun muassa selitetään suomeksi termi kannabis, kerrotaan kannabikset sijamuodot sekä käännökset kuudelle eri kielelle sanasta kannabis.	Sivuston muokausajankohta näkyvissä.	Rajattu pois.
http://www.adressit.com/kannabis	Adressit.com.	Tarjoaa ilmaisen sivutilan nettiadresseille.	Sivuston kieli selkeää, kannabiksen laillistamisen puolesta.	Kuka tahansa sivustolle rekisteröitynyt yksityishenkilö voi tehdä aloitteen adressille. Kannabiksen kriminalisoinnista on ollut meneillään useita lakialoitteita, jotka eivät ole vielä päässeet läpi. Tällä hetkellä ei ole voimassa olevaa lakialoitetta, joten hakutuloksen linkki on vanhentunut.	Ei voimassa tällä hetkellä.	Rajattu pois.
https://happyjuice.eu/fi/diamondmist-valmisnesteet-10ml/107-nikotiinineste-kannabis.html	HJ HAPPY JUICE.	"Suomalaisomisteinen sähkö tupakkatarvikkeita ja nikotiininesteitä myyvä yritys Virosta. Perustimme yrityksen tehdäksemme muillekin ihmisille tupakkoinnista irti pääsemisen helpoksi".	Sivuston kieli helppolukuista.	Sivustolla mainostetaan ja myydään sähkö tupakkatarvikkeita ja nikotiininesteitä. Sivulta löytyy yhteystiedot sekä chati, josta ylläpitäjien mukaan saa vastauksen askarruttavaan kysymykseen 24:n tunnin sisällä.	Sivustolla oleva toiminta voimassa tällä hetkellä.	Heikko tietolähde.
http://www.sanakirja.org/search.php?id=158990&l2=3	Sanakirja.org Solutions Oy.	Tarjoaa sivun, jossa voi määritellä sanoja sekä kääntää sanoja kielestä toiseen. Sanahaun "kannabis" tulokset.			Ei tiedossa.	Rajattu pois.
http://www.aamulehti.fi/Ulkomaat/1194990682230/artikkeli/kannabis+auttaa+parantamaan+murtumia.html	Alma Media Kustannus Oy.	Kannabisaiheinen uutinen.	Sivuston kieli on selkeää ja helppolukuista.	Sivulla kerrotaan, että tuoreen tutkimuksen mukaan kannabista voidaan hyödyntää luunmurtumien parantamisessa. Lähteitä ei löydetävissä. Yhteystiedot löytyvät.	Uutisen julkaisupäivämäärä ja päivitystiedot löydettävissä.	Heikko tietolähde.

1. Hakutuloksen taulukko

http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=nix01881	Kustannus Oy Duodecim.	"Terveyskirjasto tuo luotettavan, riippumattoman ja ajantasaisen tiedon terveydestä ja sairauksista jokaisen suomalaisen ulottuville"	Sivusto on kirjoitettu selkeällä kielellä ja se on helppolukuista.	Sivustolla on kirjoitettu faktaan perustuvaa tutkimuksilla todistettua tietoa kannabiksen aiheuttamista terveyshaitoista. Lähteet ja yhteystiedot on löydettävissä.	Julkaisupäivämäärä löydettävissä.	Luotettava.
http://kannabissiemenet.net/	Kannabissiemenet.net.	Antaa tietoa ja vinkkejä kannabiksen siemeniin liittyvistä asioista, kuten sen sisä- ja ulkokasvatuksesta.	Sivuston kieli on selkeää ja ymmärrettävissä.	Sivusto kertoo kannabissiementen sisä- ja ulkokasvatuksesta sekä antaa neuvoja oikeiden kannabissiementen valinnassa. Yhteystiedot olivat puutteelliset. Sivuston antama yhteystietolinkki ei toimi.	Ei tietoa, onko sivusto tällä hetkellä voimassa.	Heikko tietolähde.
http://hikipedia.info/wiki/Kannabis	Ei tiedossa.	Kenen tahansa muokattavissa oleva sivusto, johon kuka vaan saa kirjoittaa mielensä mukaista sisältöä.	Kieliopillisesti sisältö huonolaatuista.	Sivulla kerrotaan väärää ja muokattua tietoa kannabiksesta.	Muokauspäivämäärä löydettävissä.	Epäluotettava.
https://twitter.com/search?q=%23kannabis	Twitter.	Tarjoaa kaikille mahdollisuuden luoda ja jakaa ideoita, kuvia ja tietoja välittömästi.	Vaihtelevaa. Puhe- ja kirjakieltä sekaisin.	Sivustolla näkyy kaikki #kannabis sanalla merkatut päivitykset, jotka voivat olla kenen tahansa tekemiä. Eivät perustu faktaan.	Julkaisupäivämäärät löydettävissä.	Heikko tietolähde.
https://www.demi.fi/keskustelut/omaplaneetta/kannabis#.VjlsJE3ovcs	A-lehdet Oy.	Suomen suosituin tyttöjen foorumi, jossa tytöt voivat keskustella heitä kiinnostavista asioista. Sivustolla kannabisaiheinen keskustelu, jossa nimimerkillä keskustelevat nuoret puhuvat omista mielipiteistään kannabista kohtaan.	Vaihtelevaa. Puhe- ja kirjakieltä sekaisin.	Demi.fi:n keskusteluja valvovat sitä varten koulutetut aikuiset, ja kuka tahansa voi ilmiäntä heille asiattonta sisältöä.	Kirjoitusten julkaisupäivämäärät löydettävissä.	Epäluotettava.
http://www.terve.fi/tuki-ja-liikuntaelinsairaudet/81928-tutkimus-kannabis-voi-auttaa-parantamaan-luunmurtumia	Oma Terveys Oy.	Sivu kertoo tutkimuksesta, jonka mukaan kannabis voi auttaa parantamaan luunmurtumia.	Sivuston ulkoasu on siisti ja kieli selkeää.	"Luotettavaa asiantuntijoiden tuottamaa sisältöä terveydestä ja hyvinvoinnista". Lähteet ja yhteystiedot löydettävissä.	Julkaisuaikajankohdasta tai päivitystietoja ei löydetty.	Heikko tietolähde.
http://www.kaleva.fi/juttutupa/kotimaa/kannabis-lailliseksi-suomessa/307587	Kaleva OY.	"tarjoaa asiakkailleen tuoreita uutisia, kiinnostavia juttuja ja hyödyllisiä palveluja joka päivä."	Kieli on selkeää.	Mielipidekirjoitus kannabiksen laillistamisesta Suomessa. Ei lähteitä.	Julkaisuaikajankohdasta löydettävissä.	Heikko tietolähde.

1. Hakutuloksen taulukko

http://www.nly.fi/artikkeli/kannabis-menee-aivoihin	Nuorten Lääkärien Yhdistys.	Jäsenlehdessä julkaistu artikkeli.	Kieli on selkeää ja ajoittain myös humoristisella tavalla kirjoitettua.	Kirjoituksessa kerrotaan muun muassa tietoa kannabiksesta päihteenä.	Julkaisuajankohta lääkärilehdessä löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://www.high-supplies.com/fi/	Delicious Holding BV.	Online-kauppa, myy kannabiksen siemeniä.	Kieli on selkeää ja sisältöä havainnoidaan kuvien avulla.	Online-sivustolla myydään erilaisia kannabissiemeniä.	Sivustolla oleva toiminta voimassa tällä hetkellä.	Heikko tietolähde.
http://suomenkuvalehti.fi/jutut/tiede/kannabis-tuskin-aiheuttaa-skitsofreniaa/	Otava-media.	Uutinen kertoisi kannabiksen ja skitsofrenian yhteydestä.	Ei arvioitavissa.	Sisältöä ei näe kokonaisuudessaan, jos ei ole tilannut Suomen kuvalehteä, joten sisältöä ei pysty arvioimaan.	Julkaisuajankohta löydettävissä.	Rajattu pois.
http://www.tohtori.fi/?page=4069997&search=kannabis	Terve Media Oy.	Selittää termin kannabis.	Sivuston kielessä ei ole moitteita.	Tieto oikeaa, mutta ei perusteltua.	Julkaisuajankohtaa tai päivitystietoja ei löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://dekrimalisointi.fi/	Dekriminalisointi.fi.	Tarjoaa tietoa kannabiksen dekrimalisoinnista eli kannabiksen käytön rikosoikeudellisesta rangaistavuudesta luopumista.	Sivusto on kirjoitettu selkeällä kielellä.	Sivulla kerrotaan oikeaa tietoa kannabiksesta päihteenä sekä puhutaan kannabiksen dekrimalisoinnin puolesta. Lähteet löytyy. Mielipiteisiin vaikuttava.	Julkaisuajankohtaa tai päivitystietoja ei löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://droginfo.com/pdf/guidefi.pdf	Oppaan on tehnyt Lundin kaupungin päihdeneuvola. Oppaan suomenos: HYKS Huumevieroitusyksikön henkilökunta.	Linkki avaa pdf -tiedoston, josta avautuu opas henkilölle, joka haluaa lopettaa kannabiksen käytön.	Opas on kirjoitettu selkeällä kielellä ja se on helppolukuista.	Opas on tarkoitettu niille päihdeneuvolan asiakkaille, jotka haluavat lopettaa kannabiksen käytön. Oppaassa kerrotaan oikeaa tietoa kannabiksesta ja esitetään monenlaisia kysymyksiä oman kannabiksen käyttöön liittyen. Lähteitä ei löydettävissä. Ei suoraan sovellettavissa Suomeen tai nuorille.	Julkaisuajankohtaa tai päivitystietoja ei löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://www.tiede.fi/keskustelu/3594/ketju/kannabiksen_haittavaikutukset_ja_myytit	Sanoma Media Finland.	Kirjoittaja kirjoittaa kannabiksen haittavaikutuksista ja erilaisista myyteistä kannabista koskien.	Selkeä kirjoitus.	Sivulla kerrotaan kannabiksen haittavaikutuksista sekä kannabiksen ja sen käyttöön liittyviä uskomuksia. Lähteet löydettävissä. Ei tietoa, kuinka asiantunteva henkilö tekstin on kirjoittanut.	Julkaisuajankohta löydettävissä.	Heikko tietolähde.

1. Hakutuloksen taulukko

http://www.yad.fi/huumetietoa/tietoa-ja-tukea/aineinfot/kannabis-2/	Youth Against Drugs ry.	Sivulla kerrotaan kannabiksesta päihteenä, kannabiksen vaikutuksista, riskeistä ja haittojen vähentämisestä.	Sivuston kieli on selkeää ja sen ulkoasu on siisti.	Sitoutumaton valtakunnallinen nuorten vapaaehtoistoimintaan perustuva järjestö, jonka tavoitteena on ehkäistä huumausaineiden käyttöä sekä vähentää niistä ja muista päihteistä aiheutuvia haittoja. YAD tarjoaa tukea päihteettömään elämään, päihteetöntä toimintaa ja tietoa huumausaineaiheesta sekä haastaa miettimään omia valintoja ja arvoja.	Julkaisuajankohtaa tai päivitystietoja ei löydetävissä.	Luotettava.
http://www.eoph.fi/toiminta/sosiaalinen-media/irc-galleria/irc-gallerian-teemaviikot/hyva-paha-kannabis/	Elämä On Parasta Huumetta ry.	Tekee terveyttä edistävää ehkäisevää päihdetyötä lapsen ja nuoren edun näkökulmasta. Yhdistyksellä on tavoite, että vuonna 2017 suomalaisessa yhteiskunnassa ymmärretään, että päihteidenkäyttö ei kuulu lapsuuteen eikä nuoruuteen.	Sivusto on kirjoitettu selkeällä kielellä.	Sivulla kerrotaan muun muassa kannabiksen käytön hyvistä ja huonosta puolista, kuten kannabiksen terveysvaikutuksista sekä kannabiksen lääkekäytöstä.	Sivua ei enää päivitetä, sillä järjestöllä on uudet sivut.	Rajattu pois.
http://www.marjaana.fi/kannabis-torjuu-masennusta-nyt-se-on-todistettu/	"Marjaana", yksityishenkilö.	Kannabiksen vapauttaminen lääkinnällisiin ja henkilohtaiseen käyttöön.	Sivusto kieli on selkeää ja ulkoasu on siisti.	Sivulla "Marjaana" puhuu kannabiksesta ja Research Institute on Addictionsissa tehdyssä tutkimuksessa, jonka mukaan kannabis vähentää masennuksen oireita ja mahdollisesti myös kroonista stressiä. Lähteen linkki ei ole voimassa.	Julkaisuajankohta löydetävissä, mutta ei tarkasti.	Epäluotettava.

1. Hakutuloksen taulukko

http://www.iltalehti.fi/jaakiekkko/2015090120281259_ik.shtml	Alma Media Suomi Oy.	Uutinen jääkiekonpelaajasta, joka on käyttänyt kannabista.	Uutinen on kirjoitettu selkeällä kielellä ja se on helppolukuinen.	Uutinen kertoo mestiksessä pelaavan jääkiekkoilija Ullbergin kannabiksen käytöstä. Uutisessa Ullberg kiittää kannabista ja sanoo päässeensä eroon omista riippuvuuksista ja ongelmista kannabiksen avulla.	Julkaisuajankohta löydettävissä.	Heikko tietolähde.
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo80441&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth	Suomalainen lääkäriseura Duodecim.	Sivulla kerrotaan kannabiksesta ja sen terveysvaikutuksista.	Sivuston kieli on selkeää ja kieliopillisesti virheetöntä.	Tieto on oikeanmukaista. Luotettavat lähteet löydettävissä. Kirjoittaja selvillä.	Julkaisuajankohta löydettävissä.	Luotettava.
http://www.uskojaurheilu.fi/huume/kannabis.html	Yksityishenkilö.	Sivulla kerrotaan yleistä tietoa kannabiksesta sekä kirjoittaja tuo julki oman mielipiteensä vanhempien suhtautumisesta nuorten tekemisistä, kuten nuoren kannabiksen käytöstä.	Teksti kieliopillisesti virheellistä.	Sivulla ei ole minkäänlaisia yhteystietoja tai lähteitä. Sivun kielestä saa vahvan käsityksen kirjoittajan mielipiteestä nuorten kannabiksen käyttöä kohtaan sekä vanhempien suhtautumisesta nuorten tekemisiin.	Julkaisuajankohtaa tai päivitystietoja ei löydetty.	Epäluotettava.
http://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/313174-kannabis-vei-mikan-huostaan-toiselle-puolelle-suomea-80-prosenttia-kavereista	Etelä-Suomen Media Oy.	Uutisessa kerrotaan peruskoulukäisen pojan kannabiksen käytöstä, joka johti pojan huostaanottoon. Uutisessa puhutaan myös siitä, miten oman lapsen kannabiksen käyttö vaikuttaa vanhempiin.	Kieli on helppolukuista ja ymmärrettävissä.	Uutinen. Kirjoittaja tiedossa. Uutinen käsittelee suurimmaksi osaksi lapsen huostaanottoa. Lähteitä ei tiedossa. Tieto perustuu haastattelun aineistoon. Kertoo yhdestä tapauksesta.	Julkaisuajankohta löydettävissä.	Heikko tietolähde.
https://www.facebook.com/Annan-%C3%A4%C3%A4neni-kannabiksen-dekriminalisointia-ajavalle-ehdokkaalle-1704261609800808/?mref=message_bubble	Facebook -yhteisö. Ylläpitäjää ei tiedossa.	Sivustolla koitetaan saada ihmiset antamaan äänensä vuonna 2015 eduskunta-vaaleissa kannabiksen laillistamisen puolesta.	Kieli on selkeää ja se puhuu kannabiksen puolesta.	Vain facebookkiin kirjautuneet näkevät sisällön. Sivustolla ei yhteystietoja.	Yhteisön julkaisuissa päivämäärät löydettävissä.	Rajattu pois.

1. Hakutuloksen taulukko

http://www.laki24.fi/aihe/32000/	Suomen Juristit Oy.	Keskustelufoorumi, jossa keskustellaan aiheesta "miksi kannabis on laitonta?"	Sivun ulkoasu on siisti.	Kuka tahansa voi kirjoittaa omia mietteitään keskusteluun.	Keskustelu on yli 5v vanha. Julkaisuaiankohdat löydettävissä.	Epäluotettava.
http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q&e&src=s&source=web&cd=51&cad=rja&uact=8&ved=0CB8QFjAAODJqFQoTCJOR1ODi58gCFcbRFAod2cIJlg&url=http%3A%2F%2Fwww.finbandy.fi%2Fkannabis%2520ja%2520urheilu.rtf&usg=AFQjCNElah7bL-Vi1saSaI58gAI_7ZMkw	Yksityishenkilö Timo Seppälä. Suomen Anti-doping toimikunnan lääketieteellinen johtaja.	Sivustolla on tietoa muun muassa kannabiksen vaikutuksista, kannabiksen imeytymisestä ja poistumisesta kehosta sekä kannabiksen vaikutuksesta urheilusuorituksiin.	Sivusto on selkeällä kielellä kirjoitettu ja sivun ulkoasu on siisti.	Sivu avautuu Microsoft Word-tiedostona. Ei lähteitä. Kirjoittajan nimi ja puhelinnumero löydettävissä. Perustuu yhden henkilön tietotaito perustaan.	Ei julkaisupäivämäärää.	Heikko tietolähde.
http://www.nuortenlinkki.fi/testialue/tietovisat/kannabisvisa	A-klinikkasäätiö.	"Nuorten oma verkkosivusto, jossa vahvistetaan elämänhallintaa. Keskeisiä aiheita ovat alkoholi ja muut päihteet, pelaaminen, netinkäyttö sekä mielenterveys".	Sivuston kieli on helppolukuista ja sivun ulkoasu on siisti.	Sivulla on kannabisvisa, jossa kuka tahansa voi testata omat tiedot kannabiksesta. Yhteystiedot löydettävissä.	Julkaisuaiankohtaa ei löydettävissä.	Heikko tietolähde.

2. Hakutulokset jaoteltuna luotettavuuden perusteella

Luotettavat lähteet (8kpl)	Hakutulokset, jotka olivat heikkoja tietolähteitä nuorelle (27kpl)	Rajattu pois (9kpl)	Epäluotettavat tietolähteet (7kpl)
http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/kannabis	http://www.suomenkannabisyhdistys.org/	https://www.google.fi/search?q=kannabis&sa=N&biw=1280&bih=908&tbm=isch&tbo=u&source=univ&ved=0CDYQsARqFQoTCOSI58Xw58gCFUYNLAodR2sDmA	https://fi.wikipedia.org/wiki/Kannabis
http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/kannabis/	http://www.pilvenreunalla.com/asiaa_aineista.php?myrkky=kannabis	http://yle.fi/teos/huumesuomi/kannabis/	http://psyvault.net/viewforum.php?f=68
http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/huumeausaineet/kannabis	http://www.kouvolansanommat.fi/Online/2014/11/05/Seitsem%C3%A4n%20myytti%C3%A4%20kannabiksen%20k%C3%A4yt%C3%B6st%C3%A4%20E2%80%94%20ja%20n%C3%A4in%20murretaan/2014218138735/4	http://www.ampparit.com/haku?q=kannabis	http://hikipedia.info/wiki/Kannabis
http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/paihteet/kannabis/	http://yle.fi/uutiset/kannabis_tuo_elamaan_lisamausteen_polttelu_yleistynyt_myos_yli_35_vuotiailla_nuoret_ohittivat_jo_eurooppalaiset_ikatoverinsa/8277220	https://fi.wiktionary.org/wiki/kannabis	http://www.demi.fi/keskustelut/omaplaneetta/kannabis#.VIVyFE3ovct
https://www.julkari.fi/handle/10024/116243	http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1436838775241	http://www.adressit.com/kannabis	http://www.mariaana.fi/kannabis-torjuu-masennusta-nyt-se-on-todistettu/
http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_arikkeli=nix01881	http://nyt.fi/a1305795603089	http://www.sanakirja.org/search.php?id=158990&l2=3	http://www.uskojaurheilu.fi/huume/kannabis.html
http://www.yad.fi/huumeetietoa/tietoa-ja-tukea/aineinfot/kannabis-2/	http://www.stara.fi/asiasanat/kannabis/	http://suomenkuvalehti.fi/jutut/tiede/kannabis-tuskin-aiheuttaa-skitsofreniaa/	http://www.laki24.fi/aihe/32000/
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo80441&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth	http://www.stara.fi/2015/10/29/kannabis-on-tehokas-adhd-laake/	http://www.eoph.fi/toiminta/sosiaalinen-media/irc-galleria/irc-gallerian-teemaviikot/hyva-paha-kannabis/	
http://www.nuortenlinkki.fi/testialue/tietovisat/kannabisvisa	http://www.a-klinikka.fi/tiimi/2273/kannabis-valloittaa-yhdysvaltoja	https://www.facebook.com/Annan-%C3%A4%C3%A4neni-kannabiksen-dekriminalisointia-ajavalle-ehdokkaalle-1704261609800808/?_mref=message_bubble	
	http://reimakuukka.puheenvuoro.uusisuomi.fi/192798-10-syytamiksi-kannabis-pitaisi-laillistaa		
	http://www.iltasanomat.fi/kotimaa/art-1438662901552.html		
	https://happyjuice.eu/fi/diamondmist-valmisnesteet-10ml/107-nikotiinineste-kannabis.html		
	http://www.aamulehti.fi/Ulkomaat/1194990682230/artikkeli/kannabis+auttaa+parantamaan+murtumia.html		
	http://kannabissiemenet.net/		

2. Hakutulokset jaoteltuna luotettavuuden perusteella

	https://twitter.com/search?q=%23kannabis		
	http://www.terve.fi/tuki-ja-liikuntaelinsairaudet/81928-tutkimus-kannabis-voi-auttaa-parantamaan-luunmurtumia		
	http://www.kaleva.fi/juttutupa/kotimaa/kannabis-lailliseksi-suomessa/307587		
	http://www.nly.fi/artikkeli/kannabis-menee-aivoihin		
	http://www.high-supplies.com/fi/		
	http://www.tohtori.fi/?page=4069997&search=kannabis		
	http://dekrimalisointi.fi/		
	http://droginfo.com/pdf/guidefi.pdf		
	http://www.tiede.fi/keskustelu/3594/ketju/kannabiksen_haittav_aikutukset_ja_myytit		
	http://www.iltalehti.fi/jaakiekkko/2015090120281259_jk.shtml		
	http://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/313174-kannabis-veimikan-huostaan-toiselle-puolelle-suomea-80-prosenttia-kavereista		
	http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q&esrc=s&source=web&cd=51&cad=rja&uact=8&ved=0CB8QFjAAODJqFQoTCJOR1ODi58gCFcbRFAod2cIJg&url=http%3A%2F%2Fwww.finbandy.fi%2Fkannabis%2520ja%2520urheilu.rtf&usg=AFQjCNElah7bL-Vi1saSaI58gAl_7ZMkw		

Nuortennetti

Päihdelinkki

Terveys- ja
hyvinvoinnin
laitos, THL

Irti Huumeis-
ta ry

Mitkä ovat netin luotet-
tavia kannabis tieto-
lähteitä?

Ehkäisevä
päihdetyö,
EHYT ry



www.ehyt.fi

www.irtihuumeista.fi

www.mml.fi/nuortennetti/

www.paihdelinkki.fi

www.thl.fi

Opinnäytetyö (AMK) 2015

Susanna Vainio & Tanja Laaksonen

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja